

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО «ЦДПиПВ»
Протокол № 87
от « 8 » 09 2020 г.

Утверждена приказом
директора МАУ ДО «ЦДПиПВ»

№ 87
от « 8 » 09 2020 г.

Директор
/О.А. Зайцев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»**

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:

Викулов Андрей Геннадьевич

педагог дополнительного
образования

Улан-Удэ
2020 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказом МОиН РФ от 29 августа 2013 года N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций (Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по самбо - одобрена экспертным советом Минобрнауки России по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных организациях Российской Федерации (протокол № 12 от 26.04.2016 г.);
- Письмом МОиН РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 О Направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Уставом МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ

Актуальность

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Министерство образования и науки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национальных видов спорта, с целью увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодежи, а также повышения уровня физической подготовки и подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Одним из таких видов спорта является самбо, содержание которого группируется вокруг базовых национальных ценностей, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать высокому уровню физической подготовленности и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

САМБО («самозащита без оружия») – стройная система защиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране приблизительно в 20-е годы прошлого века, оно состоит более чем из 10 тыс. приемов арсенала многих видов боевых искусств (джиудо, карате, айкидо, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской, узбекской, якутской, русской и т.п.) Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал. Сейчас борьба самбо (спортивный раздел) – международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х годов прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Так, что же, привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дает возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

При разработке настоящей программы использованы, нормативные требования по физической и технической подготовке юных воспитанников, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов.

Программа рассчитана на обучения для детей младшего школьного и младшего подросткового возраста на базе спортивной системы самбо. Прием и зачисление детей осуществляется на основе письменного заявления законных представителей детей и письменного разрешения врача-педиатра.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Ознакомительный уровень – два года, 36 недель, 9 месяцев ежегодный режим занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Цель Программы - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья; развитие физических качеств и двигательных способностей. формирование навыков здорового и безопасного образа жизни
- привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом
- социальная адаптация детей и подростков; формирование морально-волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей.
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- знать историю возникновения самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при занятиях и способы безопасного падения;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний.

Обучающиеся будут уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- выполнять и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером.

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Материально-техническое обеспечение: место проведения спортивный зал МАУ ДО «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» оборудованный борцовским ковром.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных воспитанников. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Теоретические занятия	8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2
1.2	Общие понятия о гигиене	1
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	2
1.4	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	2
1.5	Краткие сведения о строении организма	1
2.	Практические занятия	56
2.1	Общая физическая подготовка	22
2.2	Специальная физическая подготовка	20
2.3	Технико-тактическая подготовка	14
3.	Контрольные нормативы	8

3.1	Сдача контрольных нормативов	4
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	4
	Всего:	72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование разделов и тем		Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
I	Теоретические занятия	8	1	1	1	1	1	1	1	-	1
I	<i>Техника безопасности и профилактика травматизма</i>	2	1						1		
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо	1	1								
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо	1							1		
2	<i>Понятия о гигиене</i>	1		1							
2.1	Общие понятия о гигиене	1		1							
3	<i>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</i>	2				1					1
3.1	Физическая культура и спорт в России.	1				1					
3.2	История развития спортивной борьбы Самбо	1									1
4	<i>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</i>	2			1		1				
4.1	Основы техники и элементы Самбо	1			1						
4.2	Основы техники и элементы Самбо	1					1				
5	<i>Сведения о строении организма</i>	1						1			
5.1	Краткие сведения о строении организма	1						1			
II.	Практические занятия	56	6	7	7	6	6	6	6	6	6
I	Общая физическая подготовка	22	3	3	3	3	2	2	2	2	2
I.1	<i>Общеподготовительные упражнения</i>	12	2	2	2	1	1	0,5	0	1	0,5
1.1.1	Строевые упражнения	1	1								
1.1.2	Передвижения	1		0,5							0,5
1.1.3	Разминка самбиста	1			1						
1.1.4	Общеразвивающие упражнения	1	0,5							0,5	
1.1.5	Стретчинг	1	1								
1.1.6	Упражнения с партнером	1		1							
1.1.7	Упражнения с сопротивлением партнера	1				1					
1.1.8	Упражнения, выполняемые ногами	1						0,5		0,5	
1.1.9	Упражнения в положении лежа на ковре	1		1							
1.1.10	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	1					1				
1.1.11	Упражнения на гимнастической стенке	1			1						
1.2	<i>Упражнения с гимнастической палкой</i>	1				1					

1.3	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	1					1					
1.4	Упражнения со скакалкой	1						1				
1.5	Акробатика	9	0,5	0,5	0,5	1	0	1	1	1	1	0,5
1.5.1	Стойки	1	0,5									0,5
1.5.2	«Седы»	1		0,5				0,5				
1.5.3	Упоры	1			0,5						0,5	
1.5.4	Перекаты	1				0,5			0,5			
1.5.5	Прыжки	1							0,5	0,5		
1.5.6	Кувырки	1				0,5		0,5				
1.5.7	Перевороты	1							1			
1.5.8	Акробатические прыжки	1										1
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2.2.1	Специально-подготовительные упражнения	7										
	Падение с опорой на руки	1		0,5				0,5				
	Падение с опорой на руки	1			0,5				0,5			
	Падение с опорой на ноги	1	0,5			0,5						
	Падение с приземлением на колени	1	0,5								0,5	
	Падение с приземлением на туловище	1					0,5					0,5
	Падение на спину	1	0,5					0,5				
	Падение на живот	1	0,5			0,5						
2.2.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	5										
	Упражнения для выведения из равновесия	1	1									
	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1			1							
	Упражнения для подножек	1							1			
	Упражнения для подсечки	1										1
	Упражнения для зацепов	1					1					
	Упражнения для бросков подворотом	4										
	Упражнения для подбивов (подхватов)	1										1
	Упражнения для бросков через голову	1			1							
	Упражнения для бросков через спину	1						1				
2.2.3	Специально-подготовительные упражнения с мячом	1	0,5			0,5						
2.2.4	Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики	1		0,5			0,5					
2.2.5	Специально-подготовительные упражнения с поясом	1			0,5			0,5				
2.2.6	Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа	4										
2.2.4.1	Упражнения для удержаний	1		0,5							0,5	
2.2.4.2	Упражнения для удержаний	1	0,5		0,5							
2.2.4.3	Упражнения для ухода от удержаний	1					0,5					0,5
2.2.4.4	Упражнения для ухода от удержаний	1				0,5			0,5			
2.3	Технико-тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
2.3.1	Удержание сбоку; со стороны головы	1	0,5			0,5						
	Уходы от удержания сбоку; со стороны головы	1		0,5			0,5					

	Удержание поперек	1				0,5			0,5		
	Удержание верхом	1									
	Уходы от удержания поперек: от удержания верхом	1					0,5		0,5		
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1		1							
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1					1				
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			1						
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1						1			
	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1							0,5		0,5
	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	1				0,5		0,5			
	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1					0,5		0,5		
	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1							0,5		0,5
	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1						0,5			0,5
3.	Контрольные нормативы	8	1	-	-	1	1	1	1	2	1
3.1	Сдача контрольных нормативов	4	1			1	1				1
	Общая физическая подготовка	1					0,5				0,5
	Специальной - физическая подготовка	1					0,5				0,5
	Специальной - физическая подготовка	1					0,5				0,5
	Технико-тактическая подготовленность	1					0,5				0,5
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	4							1	1	2
	Игры в касания.	1							1		
	Игры в блокирующие захваты	1								1	
	Игры в теснения.	1									1
	Игры в атакующие захваты	1									1
	Всего:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Программные требования к изучению двигательных умений и навыков.

Этап	Технические навыки	Тактические навыки	Физические умения
1	Техника кувырков вперед, назад, прыжком. Навыки группировки при падениях: на спину, на бок, на живот, перекаты. Техника стоек и перемещений, техника захватов при борьбе стоя. Захваты удержанием в партере.	Уклоны и уходы от ударов, борьба за мяч, борьба за захват. Навыки борьбы в партере: борьба на проведение удержаний	Упражнения утренней зарядки, сдача норм ГТО в пределах своей возрастной группы.

В зависимости от возраста идет развитие следующих физических качеств.

Этап	Ознакомительный
Возраст	7 – 9 лет
Задачи по физической подготовке	Развитие ловкости и координационных способностей гибкости.
Этапы ТТП	Базовый ОФП и СФП
Задачи морально-психологической подготовки	Смелость и активность

Содержание

ис			
	Наименование разделов и тем	Всего часов	Краткое содержание
1	Теоретические занятия	8	
1	<i>Техника безопасности и профилактика травматизма</i>	2	
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.. Состояние здоровья спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Организация места для занятий.
2	<i>Понятия о гигиене</i>	1	
2.1	Общие понятия о гигиене		Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
3	<i>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</i>	2	
3.1	Физическая культура и спорт в России.		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.

3.2.	История развития спортивной борьбы Самбо		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. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.
4	<i>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</i>	2	
4.1	Основы техники и элементы Самбо		«Система упражнений самбо. Термины самбо» Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприемах. Терминология Самбо. Определение терминов. Классификация и терминология борьбы самбо.
5	<i>Сведения о строении организма</i>	1	
5.1	Краткие сведения о строении организма		Скелет человека. Строение и возможности суставов. Мышцы и связки.
II.	Практические занятия	56	
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	22	
1.1	Общая физическая подготовка		Общеразвивающие упражнения. Передвижения в строю, упражнения для мышц и связок суставов тела. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с собственным весом для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных- силовых качеств», укрепления мышц шеи и брюшного пресса для самостраховки, прыжки. Упражнения для развития гибкости». Упражнения для гибкости плечевых и тазобедренных суставов, «гимнастический мост.» Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движения» Упражнения передвижением «елочкой» на скорость, кувырки, кувырки после прыжка, перекаты.
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	18	
2.1	Специальная физическая подготовка		Техника самостраховки. Падения в движении, падения кувырком, закрепления положений самостраховок, самостраховки в перекатах. Техника стоек и передвижений. Передвижения «елочкой», «гусиной ходьбой», стойка «всадника». Упражнения для выведения из равновесия: для бросков захватом ног (поги), для бросков через спину Выпады, передвижения, имитации для: подсечек, зацепов, подножек. Упражнения для удержаний, для уходов от удержаний
3.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	14	

	Технико-тактическая подготовка		Техника захватов в стойке. Техника захватов руки, рук, ног. Точки захватов и воздействий на партнера через захват. Техника захватов удержанием в партере. Захваты удержанием сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; защиты и уходы от удержаний. Учебные схватки.
3.	Контрольные нормативы	8	
3.1	<i>Сдача контрольных нормативов</i>	4	Нормативы ГТО для данного возраста. Оценочные нормативы изученных технических действий
3.2	<i>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)</i>	4	
			Игры для усвоения взаимных технических элементов поединка. Игры в касания. Игры в теснения. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Борьба на проведение захватов удержанием.
	Всего:	72	

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ «САМБО - ВВЕДЕНИЕ» (7-9 ЛЕТ).

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом ног, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ ПРИ ПАДЕНИЯХ.
(изучаются и совершенствуются на всех этапах подготовки).

Специально-подготовительные упражнения.

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

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с

опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге).

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед - вверх, с приземлением на бок. Шагом назад и приседа, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой

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

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С

захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Поднагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

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

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

Организация и проведение специальных игр.

Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от: разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований; - используемых вариантов касаний; различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1- го порядка - партнеры получают одно и то же задание;
- 2- го порядка - с разными заданиями у партнеров;
- 3- го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на не сопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках

необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет - «отступить нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнять к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все Умения, необходимые для реального поединка:

- а) осуществлять захват;
- б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры;
- в) дозировать направления и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его

пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры втеснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры втеснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: - коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Примерные тестовые нормативы (первый год)

		Возраст	7-9 лет
		Этап подготовки	подготовительный
		Виды испытания (тесты)	упражнения на результат
			Результат
ФП и СФП	1	Челночный бег 3x10м (сек)	
	2	Прыжок в длину с места, толчком 2 ног	перепрыгнуть свой рост на каждые 5 см 1 балл
	3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	силовое-2 балла, с раскачкой - 1 балл
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	1 балл за 4 отжимания
	5	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	1 балл за каждые 5 подниманий
	6	Удержание ног в положении "уголка" сек.	1 балл за каждые 3 сек
	7	Удержание положения "самостраховка на спине" сек	за каждые 15 сек - 1 балл
упражнения на оценку			
гибкость	1	Наклон вперед сидя на полу ноги врозь	удовлетворительно - 1 балл
		Гимнастический "мост" "Шпагат"	
акробатика	1	Кувырок вперед, назад на оценку	хорошо - 2 балла
	2	Вставание на "мост" вперед через голову	
	3	Подъем разгибом	
	4	Перемет	
	5	Колесо на оценку	
техника		Техника падений самостраховкой	отлично - 3 балла
		Техника борцовского "моста"	
		Техника комплекса ТД в стойке и партере	
		12 бросков на время	

Критерии оценок ФП и СФП

1 Челночный бег 3x10м (сек) Челночный бег в условиях с/зала "Толзай": бег 6x5м, место разворота ограничено конкретной площадкой размером 30x30 см., техника разворота идентична технике подворота при проведении бросков подворотом (бедро, спина и т.п.).
2 Прыжок в длину с места, толчком 2 ног Две попытки, зачет по лучшей. Условие: перепрыгнуть свой рост, каждые 5 см. - 1 балл.
3 Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание из виса из положения полностью выпрямленных рук. Без раскачки (силовое) - 2 балла за 1 раз, с раскачкой, или с движением ног - 1 балл
4 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу Туловище прямое, ноги на подставке 30 см., сгибание рук до касания подбородком (грудью) упора высотой до 15 см. 1 балл за каждые 4 отжимания или отжимание на брусьях 1 балл за одно отжимание
5 Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин Руки за головой, локти при подъеме касаются коленей, ноги прямые или слегка согнутые, отрыв туловища без прогиба; оценка за 5 поднятий - 1 балл.
6 Удержание ног в положении "уголка" из положения вис на перекладине или гимнастической стенке, сек. Ноги прямые, угол 90*. 1 балл за каждые 3 сек или удержание прямых ног из положения лежа на спине ноги прямые, пятки ног подняты над ковром на высоту 15 см., 1 балл за каждые _____ сек или поднос прямых ног к перекладине из положения виса на перекладине или гимнастической стенке 1 балл - на перекладине, 2 балла - на гимнастической стенке за 1 раз.
7 Удержание положения "самостраховка на спине" сек Ошибки при выполнении: касание головой ковра, прямая спина, неправильное положение рук, руки расслабленные. Оценка 1 балл за каждые 30 сек.

ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ

Оценки: отлично - 3 балла; хорошо - 2 балла; удовлетворительно - 1 балл

1 Наклон вперед сидя на полу ноги врозь, руки в стороны, спина прямая, голова поднята отлично (3 балла) - грудь и подбородок касаются пола; хорошо (2 балла) - наклон 3/4; удовлетворительно (1 балл) - наклон 1/2 (45*).
Гимнастический "мост" отлично - ноги прямые, плечи перпендикулярны к полу; хорошо - ноги слегка согнуты, руки отклонены от прямого угла; удовлетворительно - руки под углом 45*
"Шпагат", руки в стороны Отлично - ноги полностью лежат на полу; хорошо - ноги касаются пола до колен; удовлетворительно - ноги лодыжками касаются пола.
1 Кувырок вперед, назад на оценку Ошибки при выполнении: голова не прижата подбородком к груди, неправильная постановка рук, невыход в стойку после кувырка, помощь рук при выходе в стойку, неправильная постановка ног при кувырках через плечо
2 Вставание на борцовский "мост" вперед через голову Ошибки при вставании на борцовский мост: нет прогиба, спина прямая, постановка ног не на полную ступню. Ошибки при вставании в стойку с борцовского моста: нет фиксации на борцовском мосту; вставание в стойку без прогиба в спине, становясь на колени
3 Подъем разгибом Ошибки: нет прогиба в спине, вставание на колени, нет опоры на плечи
4 Перемет Ошибки: опора на голову, перемет без прогиба в спине, потеря равновесия при приземлении
5 Колесо на оценку Ошибки: тело движется не в вертикальной плоскости, потеря равновесия при приземлении
1 Техника падений самостраховкой Ошибки: голова не прижата подбородком к груди, падение на прямую спину, недостаточно согнутые ноги, колени не разведены, руки не напряжены, несвоевременный хлопок руками о ковер, неправильная постановка рук.
2 Техника борцовского "моста" Ошибки: постановка головы на затылочную часть, недостаточная гибкость моста(ноги становятся под острым углом к коврику); при забегании вокруг головы: голова вращается, забегания не равномерны, прыжками
3 Техника комплекса ТД в стойке и партере Ошибки: нет контроля в захвате, нет выведения из равновесия при подходе при проведении бросков, оценка броска ниже 4 баллов, нет контроля после броска, потеря равновесия после броска, неправильный захват при проведении болевых захватов
4 12 бросков на время Броски подворотом. 6 вправо + 6 влево. Отлично - 27 сек, хорошо - 30 сек., удовлетворительно - 35 сек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ
- Нормативно-правовое обеспечение деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования. МО и науки Республики Бурятия АОУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики. Ответственный редактор Шагдурова А.Ч. - Улан-Удэ, 2014
- Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. –М. : 2005.
- Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: 1997.
- Зайцев Г.К. Твое здоровье. – С-П.: 2001.
- Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь. 1993.
- Колбанов В.В. Валеология.: С-П. 2001.
- Харлампиев А. Борьба самбо. - М.: 1964.
- Силин В.И. Дзюдо. – М.: 1980.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М. 2001
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. 2002.
- Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР по самбо. – М. 2005.
- Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. М. 2003.
- Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. Ростов- на- Дону. 2006
- Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. М.1983.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. М:1996.
- В.Блах, С.Елисеев, В.Игуменов, Н.Кулик, В.Селуянов, С.Табаков. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). М.2005
- Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо М.2016

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Зайцев Олег Александрович

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022