

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам)	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы)	6
4. Методическое обеспечение (обучение предметным областям: теоретической подготовки, специальной, общей физической подготовки, использование приемов и методов обучения).....	10
5. Система контроля и зачетные требования	23
6. Список литературы.....	25
7. Приложение	25

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеразвивающая программа хоккею реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и

личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (п.2.3.) *самбо относится к видам спорта по спортивным единоборствам.* Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Программа по обучению элементам самозащиты для учащихся со спортивной направленностью общеобразовательных учреждений разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной Программе.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в

спортивно-оздоровительных группах секции «Самбо» МБУ «ФОК» города Дзержинска Нижегородской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программной для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

1. Учебный план

3.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Программа рассчитана на 38 недель (288 часов) учебных занятий.

№ п.п.	Наименование материала	Часы	% соотношение
1	Теоретические занятия	12	5
2	Общая физическая подготовка	57	25
3	Специальная физическая подготовка	57	25
4	Техническая подготовка	86	38
5	Тактическая подготовка	12	5
6	Зачетные требования	4	2
	Итого часов	228	100

3.2. Планирование программного материала по месяцам

Теоретические занятия	12	2	2	1	1	1	2	1	1	1
Общая физическая подготовка	57	5	6	7	7	6	6	7	6	7
Специальная физическая подготовка	57	5	6	6	7	7	6	7	7	6
Техническая подготовка	74	4	8	9	9	9	9	7	9	10
Тактическая подготовка	12		2	2		2	2	2	2	
Другие виды спорта и подвижные игры	12	2	2	1	2	1	1	2	1	
Зачетные требования	4	2								2
Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

3.3. Режим тренировочной работы

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6	3	228	15-20

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа рассчитана на 38 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах составляет – 2 академических часа.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Программа рассчитана на 1 год обучения, для занимающихся от 7 до 17 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренера с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 17 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1 Цели и задачи программы:

В данной программе основной аспект направлен на изучение элементов борьбы «Самбо». Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Программа по обучению элементам самозащиты для учащихся со спортивной направленностью общеобразовательных учреждений разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной Программе.

Целью Программы является укрепление здоровья, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии личности, привлечения к регулярным занятиям спортом, нравственного и патриотического воспитания детей, подростков.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;
- развитие физических качеств;
- обучение основам техники самбо;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений;
- выявление талантливых детей и определение их в секции спортивной школы;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- показательные выступления обучающихся;

- участие в соревнованиях учреждения;
- выполнение зачетных требований соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения.

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет педагогу видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка.

Учитывая психологические и физиологические возрастные особенности детей и подростков, единый образовательный процесс (включая в себя учебно-тренировочный процесс, развивающий и воспитательный) в спортивной секции самбо созданы условия для обеспечения полноценности сегодняшней жизни ребенка.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям в спортивную секцию самбо, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный тренировочный процесс основывается на требованиях к минимуму содержания программ по спортивным единоборствам, указанным в пункте 2.3. Федеральных государственных требований (Приказ № 730 от 12.09.2013 года) и предусматривает соотношение и распределение объема теоретической, специальной и общей физической подготовки обучающихся.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Возраст детей от 7 до 17 лет. Программа рассчитана на 1 год. Учебный план рассчитан на 38 недель.

Формы и режим занятий:

Форма занятий – групповая;

Наполняемость группы – 15- 20 человек;

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

4. Методическое обеспечение

Программный материал

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время

движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Техническая подготовка. Изучение базовой техники. Броски в основном руками. Броски в основном ногами. Броски в основном туловищем. Болевые приёмы на руки, на ноги. Варианты приёмов нападения и защит в стойке. Варианты приёмов нападения и защиты в положении лёжа.

Тактическая подготовка. Подвижные игры с элементами единоборств для отработки тактических действий (Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).)

Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств самбиста (смелость, выдержка, настойчивость, решительность, инициативность, и другие не менее необходимые качества)

Содержание учебного материала

Теоретический курс:

1.1 Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

1.2. Общие понятия о гигиене.

- Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена.

1.3. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

- Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Зарождение борьбы самбо в России.

1.4. Основы техники и элементов борьбы.

- Понятие о технике спортивной борьбы.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

- Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.
- Понятие «навык» стадии его формирования

Практический курс. Общефизическая подготовка.

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

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойкам «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренг (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов: туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются; движение по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колоне, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа, лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Осуществление

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

Специальная физическая подготовка

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 одну руку (то же назад); Падение с опорой на ноги. При приземлении на стоп! 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 (змейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставлены ноги с приземлением на носки или пятки; 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); Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолев другой уступая партнеру. 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. 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). Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром).

Подвижные игры и эстафеты: Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Технико – тактическая подготовка борьбы самбо

Изучение базовой техники самбо

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри.

Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Варианты приемов нападения и защит в стойке

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги, заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную

ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

Тактическая подготовка самбиста

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 нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаимораспо-

ложениях, 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.

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.

Психологическая подготовка

Воспитание смелости. Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения; действия (упражнения). *Воспитание выдержки.* Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования: Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен до сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности. *Совершенствование выдержки:* Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода. Упражнения на задержку дыхания. *Упражнения для воспитания общей настойчивости:* Сложные по координации упражнения и приемы. *Воспитание решительности достигается в процессе:* Схваток по заданию тренера, в

которых самбист принимает определённые решения. Воспитание инициативности. Учебно-тренировочные схватки для принятия новых необычных решений

Формирование моральных качеств самбиста. Коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, общественная активность, патриотизм.

Методы и методические приемы

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и участие в учебно-тренировочных сборах (каникулярное время).

Исходя из цели занятия у спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации,

обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Методика тренировочной деятельности

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.

Большое значение для физического развития и повышения мастерства юных воспитанников имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, езду на велосипеде, плавание, игры на свежем воздухе.

Занятия борьбы самбо требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их общефизической и специальной подготовленности, эффективностью тренировочного и воспитательного процессов.

У обучающихся необходимо воспитывать трудолюбие, бережное отношение к общественной собственности, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим и товарищам.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.

Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями юных спортсменов, контроль за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом.

Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещения выставок, музеев, театров. Большое воспитательное значение имеет участие в различных соревнованиях по борьбе.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие материально-технической базы и учебно-методического обеспечения.

Спортивная база:

- Зал ОФП

Спортивное оборудование:

- борцовский ковёр
- гимнастические скамейки

Спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные, баскетбольные мячи
- гантели
- набивные мячи

Общие требования безопасности на занятиях ОФП с элементами борьбы самбо. Требования безопасности перед началом работы

- 1.Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- 2.Инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования безопасности во время занятий

- 1.Обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений.
- 2.Следить за соблюдением учащимися мер безопасности.
- 3.Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- 4.По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.
- 5.В необходимых случаях обеспечить страховку, учить приемам само страховки.

При ухудшении самочувствия ученик должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. В случае возникновения травмы тренер обязан оказать ученику первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

На первом занятии тренер знакомит занимающихся с правилами поведения в зале и во время проведения занятий, порядком проведения занятий, техникой безопасности.

В спортивный зал обучающиеся допускаются только в спортивной форме (короткая форма или специальная куртка и шорты для занятий по самбо) и кроссовках (самбовках). В процессе занятий они должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены. Все упражнения выполняются только после показа тренером или непосредственно под его руководством.

5. Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше могут быть засчитаны в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки и зачисления в группу начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

5. Литература

1. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
5. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР\С.Е.Табачков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.-М:Советский спорт, 2005-240с
6. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
7. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 19