

Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
_____ Ю. И. Черноусов
Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 144

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМООБОРОНА. САМБО»**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульный

Адресат (возраст обучающихся) 8 -10 лет

Срок реализации: 36 недель, 144 часа

Форма обучения: очная

Условия реализации:

муниципальное задание

Авторы-составители: педагог дополнительного образования Никольцев Сергей Иванович, Асатрян Гарник Ованесович, методист Макулина Ольга Владимировна

г. Аксай, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1 Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):

Пояснительная записка.....

Цели и задачи программы.....

Планируемые результаты.....

РАЗДЕЛ №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации:

Календарный учебный график.....

Формы контроля и аттестации.....

Диагностический инструментарий.....

Методическое обеспечение программы.....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

ПРИЛОЖЕНИЯ.....

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Программа «САМООБОРОНА. САМБО» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Программа «САМООБОРОНА. САМБО» разработана на основе нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Программа «Развитие САМООБОРОНА.САМБО в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие САМООБОРОНА.САМБО в Российской Федерации до 2024 года);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «САМБО в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МБУ ДО ЦТДМ АР.

Общеобразовательная, общеразвивающая программа **«САМООБОРОНА. САМБО»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения.

Отличительными особенностями программы, является то, что данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – для новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла. Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у детей младшего школьного возраста, что позволяют реализовать в игровой форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы САМООБОРОНА. САМБО, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно- тренировочных занятий дети

не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

САМООБОРОНА. САМБО - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, САМООБОРОНА. САМБО имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

Программа рассчитана и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе САМООБОРОНА. САМБО, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель и задачи дополнительной программы «САМООБОРОНА. САМБО»

Цель образовательной программы:

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

Задачи:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

воспитывать нравственные и волевые качества; воспитывать чувство "партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь.
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом;
формировать потребность ведения здорового образа жизни.
содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Сроки реализации ДОП: Программа рассчитана на 36 учебных недель, что составляет 144 часа.

Планируемые результаты:

обучающиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в дополнительной программе «САМООБОРОНА. САМБО»;
- значение тактической подготовки борьбы;

-будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.
- научить правилам техники безопасности на учебно - тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и само страховке;
- подготовить детей для занятий по программе :САМООБОРОНА. САМБО на базовом уровне;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Деятельность детского объединения строится на принципах:

Принцип воспитывающего обучения – в ходе учебного процесса педагог должен давать ученику не только знания, но и формировать его личность.

Принцип доступности: в процесс обучения включается сначала то, что близко и понятно для обучающихся (связано с их реальной жизнью), а потом – то, что требует обобщения и анализа, для начала предлагаем детям легкие учебные задачи, а потом – трудные, но обязательно доступные для выполнения под руководством взрослого.

Принцип индивидуализации: использование частных средств и методов физического воспитания и построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Принцип постепенности: усложнение изучаемых действий и расширение состава изучаемых действий: Новые задания и связанные с ними нагрузки должны быть посильны для детей, не превышать функциональные возможности организма и соответствовать возрастным и половым индивидуальным способностям ребенка.

Принцип систематичности и последовательности: выбор и планирование учебного содержания с учетом поэтапного освоения, перевод учебных знаний в практические умения и навыки, закрепление в самостоятельной деятельности; планирование программного материала так, чтобы двигательное действие было освоено всеми детьми; преемственность и взаимосвязь упражнений, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным и трудным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Принцип вариативности: планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион), климатическими

условиями (занятия на свежем воздухе, в спортзале);

Принцип достаточности и сообразности: Распределение учебного материала с учетом обеспечения развития познавательной и предметной активности учащихся;

Принцип сознательности и активности: Создание условий для использования освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы фейр-плей: уважение к сопернику, к правилам и решениям судей; равные шансы на победу; самоконтроль - сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка. Спортивное поведение, отрицание победы любой ценой.

Возрастной контингент учащихся:

Программа ориентирована на детей, возраста 8-10 лет без специальной подготовки, имеющий допуск врача к занятиям в спортивной секции.

**Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.
Условия реализации программы**

Наполняемость групп: не менее – 15 человек

Режим занятий и их продолжительность:

Год обучения	Продолжительность занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Количество недель	Кол-во часов в год
2 год обучения базовый уровень	2	2	36	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Таблица 1.

Содержание занятий	Всего часов										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия	16	2	2	2	2	2	2	2	-	2	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	4	2						2			
Общие понятия о гигиене.	2	2									
Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	4				2					2	
Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	4			2		2					
Краткие сведения о строении организма	2						2				
2. Практические занятия	112	12	14	14	12	12	12	12	12	12	
Общая физическая подготовка	48	6	6	6	6	4	4	4	4	4	
Специальная физическая подготовка	36	4	6	6	4	4	4	4	4	4	
Технико-тактическая подготовка	28	2	2	2	2	4	4	4	4	4	
3. Контрольные нормативы	16	2	-	-	2	2	2	2	4	2	
Сдача контрольных нормативов	8	2			2	2				2	
Соревновательная практика (подвижные игры с	8						2	2	4		

элементами единоборств).										
Всего:	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Календарный учебный график. Таблица 2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1-2	Введение в программу	2	2		
	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	2	2		Беседаопрос
3-8	Общая физическая подготовка	6		6	
	Строевые упражнения. Строевыеприемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	2		2	
	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	2		2	
	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышцы суставов рук и ног.	2		2	
9-10	Сдача контрольных нормативов(входная диагностика)	2		2	Тестирование по ОФП
11 - 14	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Самостраховка (умение правильно падать)Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2		2	
	Специально-подготовительные упражнения для защиты от	2		2	

	бросков(самостраховки).				
15-16	Технико-тактическая подготовка	2		2	
	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упоромрукой в ковер), без захвата руки под плечо.	2		2	
17-18	Теоретические занятия	2	2		
	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиенамест занятий.	2	2		
19-24	Общая физическая подготовка	6		6	
	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнениядля спины, плеч и рук.	2		2	
	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	2		2	
	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	2		2	
25-30	Специальная физическая подготовка	6		6	
	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	2		2	
	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	2		2	
	Упражнения для падения в сторону сопорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	2		2	
31-32	Технико-тактическая подготовка	2		2	
	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.	2		2	
33-34	Теоретические занятия	2	2		

	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	2	2		
35-40	Общая физическая подготовка	6		6	
	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	2		2	
	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	2		2	
	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	2		2	
41-46	Специальная физическая подготовка	6		6	
	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длинус места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	2		2	
	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	2		2	
	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2		2	
47-48	Технико-тактическая подготовка	2		2	
	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	2		2	
49-50	Теоретические занятия	2	2		
	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	2	2		
51-56	Общая физическая подготовка	6		6	

	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед и назад	2		2	
	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.	2		2	
	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	2		2	
57-60	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2		2	
	Упражнения для выведения из равновесия. Схватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	2		2	
61-62	Технико-тактическая подготовка	2		2	
	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.	2		2	
63-64	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	2		2	Тестирование по ОФП
65-66	Теоретические занятия	2	2		
	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	2	2		
67-70	Общая физическая подготовка	4		4	

	Повороты с манекеном на плечах; то жена руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	2		2	
	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	2		2	
71-74	Специальная физическая подготовка	4		4	
	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 зарукав куртки или плечо, пройму, отворот).	2		2	
	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	2		2	
75-78	Технико-тактическая подготовка	4		4	
	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.	2		2	
	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2		2	
79-80	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	2		2	Тестирование по ОФП
81-82	Теоретические занятия	2	2		

	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	2	2		
83-86	Общая физическая подготовка	4		4	
	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2		2	
	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	2		2	
87-90	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	2		2	
	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	2		2	
91-94	Технико-тактическая подготовка	4		4	
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		2	
	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	2		2	
95-96	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2		2	
	Игры в теснения.	2		2	
97-98	Теоретические занятия	2	2		
	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	2	2		
99-102	Общая физическая подготовка	4		4	

	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. 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.	2		2	
	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	2		2	
103-106	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	2		2	
	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	2		2	
107-110	Технико-тактическая подготовка	4		4	
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		2	
	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	2		2	
111-112	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2		2	зачет
	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	2		2	
113-116	Общая физическая подготовка	4		4	
	Упоры: присев; присев на правой, левую сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	2		2	
	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	2		2	

117-120	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	2		2	
	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	2		2	
121-124	Технико-тактическая подготовка	4		4	
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		2	
	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	2		2	
125-128	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	4		4	зачет
	Игры в блокирующие захваты	2		2	
	Игры в атакующие захваты	2		2	
129-130	Теоретические занятия	2	2		
	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	2	2		
131-134	Общая физическая подготовка	4		4	
	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	2		2	
	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	2		2	
135-138	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2		2	
	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2		2	
139-142	Технико-тактическая подготовка	4		4	
	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2		2	

	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	2		2	
143-144	Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)	2		2	Тестирование по ОФП
	Итого	144	16	128	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Введение в программу.

Занятие.

Теория: Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы.

Выполнение строевых команд.

Практика: Разминка. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Занятие .

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Занятие .

Теория: Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Специальная физическая подготовка

Занятие .

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.

Практика: Разминка. Самостраховка (умение правильно падать)

Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Занятие .

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самоохранки).

Технико-тактическая подготовка

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

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

Теоретические занятия

Занятие .

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Влияние упражнений для ног, ступней, голеностопного сустава, спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.

Практика: Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.

Занятие.

Теория: Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Занятие .

Теория: Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий

Специальная физическая подготовка

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки с партнером.

Практика: Разминка Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь

Практика: Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь;

Выполнение страховки на спину, на бок.

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Практика: Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Технико-тактическая подготовка

Занятие.

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.

Практика: Разминка. 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.

Теоретические занятия

Занятие.

Теория: Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.

Терминология самбо. Определение терминов

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.

Практика: Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту

Занятие .

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту»

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

Занятие .

Теория: Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Практика: Разминка. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Специальная физическая подготовка

Занятие .

Теория: Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке

спортсмена - борца.

Практика: Разминка. Падение с опорой на н о г и. 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.

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.

Занятие .

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Технико-тактическая подготовка

Занятие.

Теория: Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца.

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

Теоретические занятия

Занятие.

Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений.

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.

Занятие.

Теория: Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Разминка. 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.

Занятие.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка. 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

Специальная физическая подготовка

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.

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

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье. **Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Технико-тактическая подготовка

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Практика: Разминка. 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.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Занятие .

Теория: Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Занятие.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и

ловля мяча в парах.

Специальная физическая подготовка

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений 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).

Практика: Разминка. 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).

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания 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.

Практика: Разминка. 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.

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

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

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

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

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных

упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Занятие .

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Занятие .

Теория: Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

Практика: Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

Специальная физическая подготовка

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Занятие .

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Технико-тактическая подготовка

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от

переворачивания.

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения комбинированных переворачиваний с удержанием сбоку.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в теснения.

Теоретические занятия

Занятие.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Занятие.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. 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.

Занятие.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки впер, назад, боком.

Специальная физическая подготовка

Занятие.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Занятие.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при переворачивании

партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при комбинированных переворачиваниях с удержанием со стороны головы.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие .

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

Общая физическая подготовка

Занятие .

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. 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.

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Специальная физическая подготовка

Занятие.

Теория: Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Занятие.

Теория: Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Занятие.

Теория: ТБ при выполнении переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи,

изнутри).

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие.

Теория: Правила работы с партнером, объяснение приемакомбинированное переворачивание с удержанием поперёк.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты

Занятие.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

Теоретические занятия

Занятие.

Теория: Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

Общая физическая подготовка

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Практика: Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при приседании с манекеном на спине (плечах). Беге с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове

Практика: Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Специальная физическая подготовка

Занятие

Теория: Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на улучшение общего физического развития спортсмена.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом

шеи и руки с упором голенью в живот.

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

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при комбинированных переворачиваниях с удержанием верхом.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)

Занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Планируемые результаты

В процессе освоения программы, учащиеся будут **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения САМБО, правила этикета в САМБО;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы САМООБОРОНА. САМБО

В процессе освоения программы, учащиеся будут **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;

- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Обучающиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой САМООБОРОНА.САМБО) в случае участия в соревнованиях проходит дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по САМБО.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «САМООБОРОНА.САМБО» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых обучающиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся. Обучение предусматривает воспитание у детей интереса к спорту и приобщение их к борьбе САМБО; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики САМБО; воспитание умений соревноваться индивидуально(физическая и техническая подготовка).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по САМБО;
- приобретут знания об истории возникновения САМБО;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования, показательные выступления;
- сдача контрольных нормативов.

Формы контроля и аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а

также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «САМООБОРОНА. САМБО» в группах обучающихся 8-10 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Приложение №1

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка.						
Челночный бег 3*10м/с.	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (количество раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) с головы, с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
Наименование упражнения	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский	Выполнение		Нарушение		Выполнение в	

мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	в одном темпе в обе стороны без прыжков	темпа, смещение головы и рук относительно и. п.	одну сторону. мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и. п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой САМООБОРОНА.САМБО из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица №1 «Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов»

№	Тест	Методические рекомендации
Физическая подготовка. Скоростные качества.		
1	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2	Броски на протяжении 10 сек, количество раз.	Стандартный прием, с партнером, без сопротивления
3	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1	Прыжок в длину, см	С места
2	Удержание ног в положении угла 90 градусов, секунды.	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3	Прыжок в высоту, см	С места
4	Подтягивание на перекладине	До уровня подбородка

	(кольца) количество раз	
5	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1	Бег на 400 метров, минуты, секунды	На стадионе, по месту
2	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Педагог определяет стандартный прием
3	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Педагог определяет стандартный прием
Гибкость		
1	Гимнастический мост	На ковре
2	Борцовский мост	На ковре
3	Наклон вперед	Стоя на ковре
4	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой) руками посередине
Координационные способности		
1	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются педагогом, выполняются вместе
2	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Педагог составляет 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Педагог использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-

		партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3	Выполнение отдельных приемов, имитация	Стоя на месте и в движении по ковру с воображаемым партнером
4	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру с воображаемым партнером
5	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	Комплексы подбираются педагогом к основным технико-тактическим приемам, подводящие упражнения должны соответствовать приему по форму, структуре и механизму воздействия на организм

Таблица №2 Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов.

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание сбоку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполнение до отказа: комбинационный тип-вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%.

Гибкость	«Высота « борцовского места, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с опорой и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа 0 минимальное время (секунды) выполнение 1-2 подходов, для темпового и силового 3-4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Методическое обеспечение ДОП.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- 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.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- 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.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без

подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки -"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий САМООБОРОНА.САМБО в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки).

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

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени: Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

*Для ухода от удержаний.
Из положения лежа*

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

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

Дидактическое обеспечение программы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Беседа, рассказ	Спортивный зал, лавки	Дискуссия
2	Технико-тактическая подготовка (стойки, передвижения и захваты самбиста; подготовительные упражнения)	Групповые фронтальные, индивидуальные	Рассказ, показ	Спортивный зал, спорт. одежда (куртка САМООБОРОНА.С АМБО), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа

3	Психологическая подготовка (упражнения на воспитание морально-волевых качеств самбиста)	Групповая		Спорт.зал, спорт. одежда, борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
4	Физическая подготовка (само- страховка и страховка соперника; удержания в партере; броски назад-вперед)	Групповые фронтальные, индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда, борцовский ковер	Самостоятельная работа
5	Спортивно-развивающие игры	Групповая	Рассказ, показ	Спортивный зал, спортивная одежда, борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
6	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	Групповые и индивидуальные	Показ	Спортивный зал, спорт. одежда, борцовский ковер	Участие в конкурсах, соревнованиях, выступления на праздниках
	Итоговое занятие	Групповая	Беседа, рассказ	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

I. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба САМООБОРОНА.САМБО: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Ваисов К.М. Борьба САМООБОРОНА.САМБО. Техника и методика обучения: текст/ К.М., Ваисов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ", 2012.- 47с.
3. Гаткин Е.Я. САМООБОРОНА.САМБО для начинающих: текст/ Е.Я. Гаткин – М.: "Астрель," 2001.-96с.
4. Жуков М.Н.Подвижные игры :текст/ М.Н. Жуков -М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 160 с.
5. Лукашов М.Н. Родословная САМООБОРОНА.САМБО: текст/ М.Н. Лукашов - М.: ФиС, 2006,-118с.
6. Табаков С.Е. Методическое пособие по САМООБОРОНА.САМБО для общеобразовательных организаций: текст/ С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.-46с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: текст/ Г. С. Туманян - М.: «Советский спорт», 2013.-201с.
8. Харлампиев А.А. История возникновения САМООБОРОНА.САМБО: текст/ А.А. Харлампиев - М.: ФиС, 2013, -112с.
9. Харлампиев А.А. Система САМООБОРОНА.САМБО: текст/ А.А. Харлампиев – М.: "Файр-пресс", 2014.-146с.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМООБОРОНА.САМБО: текст/ Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2002.-84с.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: текст/ Е. М. Чумаков - М.:РГАФК, 2013.-108с.

Для учащихся и родителей:

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе: текст/Ю.И. Зотов - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: текст/Ю.П. Кобяков - Ростов: Феникс, 2014.-94с.
3. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни: текст/ Е. Н Назарова,Ю. Д. Жиллов - М.: Академия, 2016.-78с.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат: текст/ А.В. Родионов - М.: Физкультура и спорт,1983.-111 с.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов

Нормативные правовые документы:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

IV Приложение. Перечень приложений

Приложение № 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по ОПФ С элементами САМООБОРОНА.САМБО

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдое покрытие;
 - при наличии посторонних предметов на занятии;
 - при неисправном инвентаре;
 - при неисправных средствах защиты;
 - при болезни занимающегося;
 - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
 - при занятии в холодном помещении;
 - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Инструкция

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

1. Надеть спортивную форму.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Приложение №3

Инструкция «Требования к технике безопасности во время занятий»

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
3. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Выполнять задания, которые дает педагог.
5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).
6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Приложение 4.

Комплекс упражнений.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Поочередно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2). ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3). То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— **ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.**

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— ИП: лежа на спине.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— ИП: лежа на животе.

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— ИП: стоя.

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

1. **ИП: сидя. «Ножницы».** Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.

2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.

3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.

4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.

5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками ⁴⁶

носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на поясе.

4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.

6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45° , опустить.

7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.

8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.⁴⁷

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.

Приложение №5 Тесты для теоретической подготовки

1. Где должна находиться голова при кувырке назад? Выберите один ответ:
 - a. запрокинута назад
 - b. наклонена вправо
 - c. наклонена влево
 - d. прижата к груди**
2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?
Выберите один ответ:
 - a. между ног
 - b. параллельно одноименной ноге
 - c. по диагонали к противоположной ноге
 - d. к груди**
3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд
Выберите один ответ:
 - отработка болевых приемов
 - b. кувырки вперед
 - c. общая беговая разминка**
 - d. отработка бросков назад
4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад? Выберите один ответ:
 - a. выкинув вперед
 - b. выкинув назад
 - c. 60 градусов по отношению к туловищу
 - d. 45 градусов по отношению к туловищу**
5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках". Выберите один или несколько ответов:
 - a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги**
 - b. хлопок выполняется ребром ладони**
 - c. рука находится сбоку от тела
 - d. Голова откинута назад**
6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?

Выберите один ответ:

a. согнуты, прижаты к туловищу

b. полностью выпрямлены, лежат на коврес. подняты над ковром

d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутойна ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

7.При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?Выберите один ответ:

a. согнуты, прижаты к туловищу

b. полностью выпрямлены, лежат на коврес. подняты над ковром

d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутойна ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8.Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"Выберите один ответ:

a. прижата к левому плечу

b. запрокинута назад

c. прижата к груди

d. прижата к правому плечу

9.Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножкапод выставленную ногу".Выберите один ответ:

a. противник уходит в сторону

b. противник толкает атакующего

c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего

d. противник убрал обе ноги назад

10.Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?Выберите один или несколько ответов:

a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук

b. атакуемый легко отставляет ногу назад

c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнююногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону

d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад

Приложение 6

Особенности физического развития младших школьников

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.).

В возрасте 8—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому особенно важно следить за осанкой детей. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет, поэтому младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Дети успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, метание на дальность и в цель, лазание по шесту и канату, катание на двухколесном велосипеде и плавание.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, хотя преобладают процессы возбуждения. Появляется возможность быстрого переключения с одного темпа движений на другой. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 7 лет объем двигательной активности сокращается примерно на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а

наоборот, все более уменьшается. Поэтому дети младшего школьного возраста особенно нуждаются в организованных формах физического воспитания.

Крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности, чему способствуют занятия различными видами спорта, в том числе и в творческом объединении "САМООБОРОНА.САМБО".

Приложение 7

Рекомендации по организации образовательной деятельности

В соответствии с целью занятия подразделяются на:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные и соревновательные.

Учебные занятия проводятся для ознакомления и изучения нового материала.

Учебно-тренировочные занятия проводятся для закрепления ранее пройденного материала и повышения общей и специальной работоспособности обучающихся.

Тренировочные занятия проводятся с целью повышения эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствования работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в конце прохождения раздела учебной программы. На них принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание детей, их недостатки в уровне моральной, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований: классификационные турниры для начинающих самбистов с целью моделирования предстоящих стартов, формирования соревновательного опыта. Такие турниры можно проводить в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удастся сформировать у обучающихся соревновательный опыт.

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 способностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки 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, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* каждый ребенок получает задание и выполняет его самостоятельно, при этом учитывается индивидуальное дозирование нагрузки, создаются условия для воспитания самостоятельности, творческого подхода к выполнению упражнений.

При *фронтальной форме* все обучающиеся одновременно выполняют

одни и те же упражнения. В этом случае педагог осуществляет общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность выполнения.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение, сообщение задач и др. Центральное место занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть – 5-10 (30-40) мин. Время на каждую часть занятий распределяется в зависимости от его типа.

Задачей основной части является наибольшая физиологическая и психологическая нагрузка для совершенствования подготовленности спортсмена. При планировании основной части занятий целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в оптимальной готовности к восприятию новых элементов спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Последовательность применения упражнений различной направленности в основной части занятия должна быть следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту и координацию, затем на развитие силы с чередованием на гибкость. Продолжительность – (20-30) 80-90 мин.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, подводится итог занятий. Продолжительность- 5-10 мин.

Приложение 8

Основные средства обучения

Средства обучения и тренировки самбистов отражены в системе упражнений, которые бывают следующими.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. 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 внизу, 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.

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. Подвижные игры с элементами единоборств. 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.).

Система основных упражнений САМООБОРОНА.САМБО

Техника				
Приемы нападения		Приемы защиты		
Броски	Сковывание	Руками	Ногами	Туловищем
- руками - ногами - туловищем	- удержания - болевые - удушающие	- контрудар - подставка - отбив - блок - захват	- уход - приседание - вставание - контрудар - подставка - отбив - блок - отжимание - выскользывание - сбивание	- уклон - нырок - поворот - падение - подставка - отбив - блок - сбивание - отжимание
Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)				
Подавление		Маскировка	Маневрирование	
- физическое		- угроза	- изменяя свое положение	
- техническое		- вызов	- изменяя положение противника	
- психологическое			- используя движение противника	
- тактическое				

Кроме практической подготовки применяется и теоретическая, которая проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических знаний.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. САМООБОРОНА.САМБО характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

Спортивная тренировка самбиста как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых ребенком и педагогом. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя методы воспитания физических качеств.

Приложение 9

Методы воспитания физических качеств

Развитие силовых качеств

Метод повторных упражнений, метод больших и максимальных усилий.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать.

Для развития способности применять силу в поединке можно применять следующие разновидности схваток: Схватки с физически сильным, но менее опытным противником; схватки «игрового характера»; схватки на броски с падением; схватки на использование усилий партнера; схватки на сохранение статистических положений; выполнение бросков с разбега; схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Развитие выносливости

Кроссовый бег, спортивные и подвижные игры.

Метод увеличения времени выполнения упражнений - постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами на отдых.

Переменный метод отличается от интервального тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются.

Развитие быстроты

Старты в легкой атлетике, выполнение упражнений, копируя движения тренера, выполнение действий на прикосновение, акробатические и гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения с быстрой реакцией на различные раздражители

(слуховые, зрительные, тактильные).

Упражнения с меньшей нагрузкой, но с максимальной быстротой.

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени, в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин).

Развитие ловкости

Изучение приемов защит, контрприемов и их совершенствование в схватках. Общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером и специальные упражнения (имитационные, простейшие формы борьбы, упражнения «на мосту»).

Развитие гибкости

Гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения, изменяя захваты, изменяя положение противника, снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника, изменяя точку приложения усилия, изменяя структуру действия.

Приложение №10

1. Броски за счет ног:

Подножки (передние, задние, боковые).

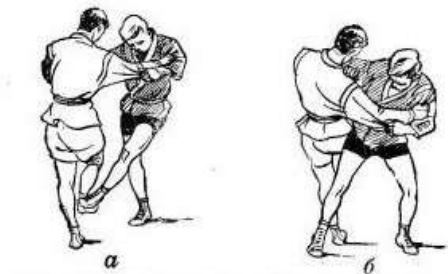


Рис.1 Задняя подножка от боковой подсечки
Зацепы

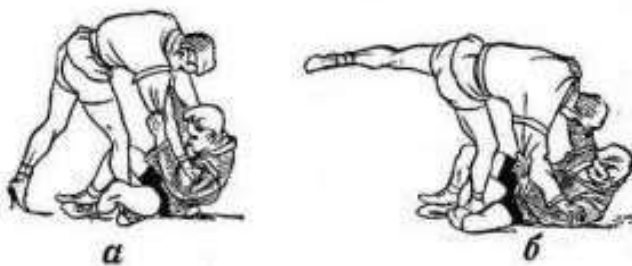


Рис. 2 (варианты «отбив», «обратный зацеп»)

Подбивы



Рис.3 «Ножницы» – двойной подбив, подхват, отхват

Подсечки из стойки с падением

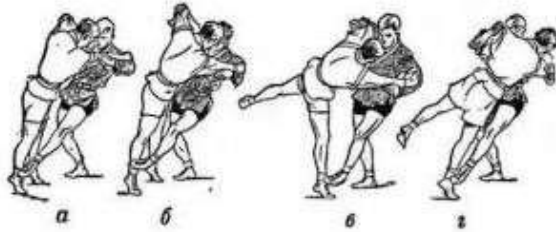


Рис.4 Подсечки: передние, задние, боковые, изнутри.

Подсады, в т.ч. бросок через голову.

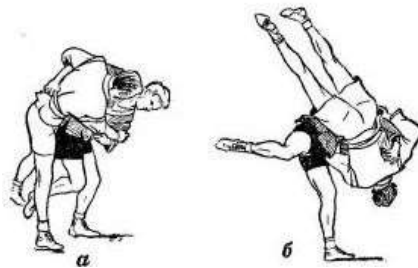


Рис.5 Подсад голенью

2. Броски за счет туловища (через себя):

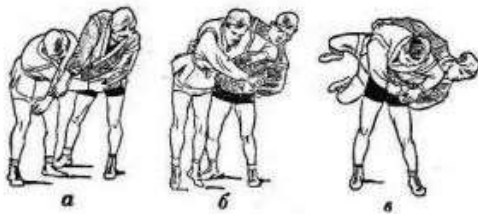


Рис.6 Через бедро.

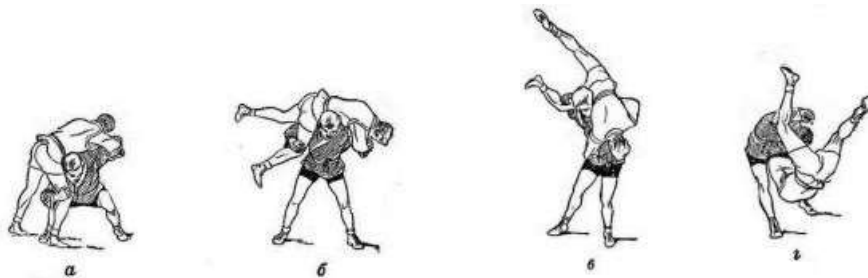


Рис.7 «Мельница».



Рис.8 Через спину с захватом головы

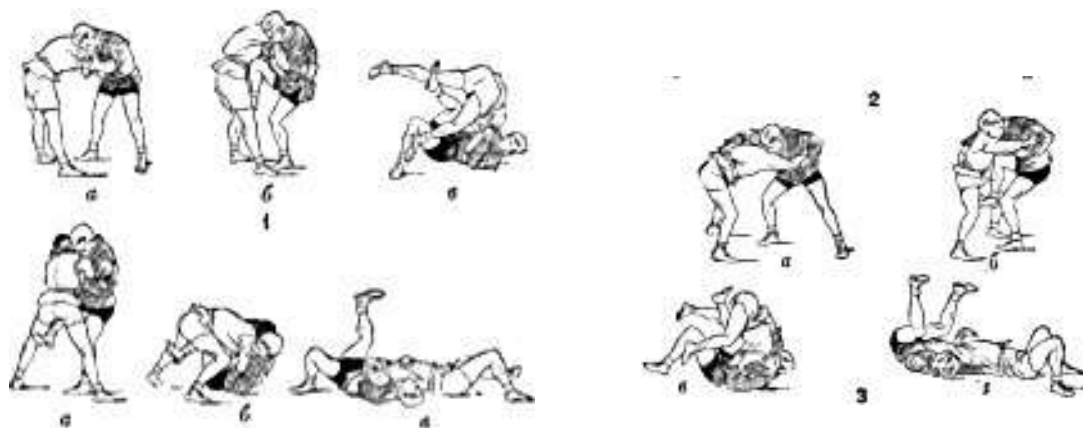


Рис.9 Через грудь.

3. Броски за счет рук:

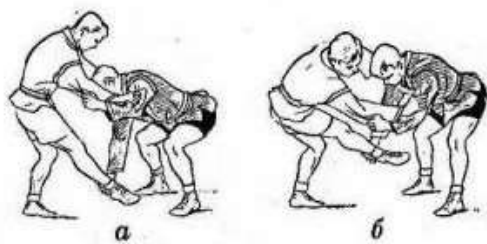


Рис.10 Рывком за рукава.

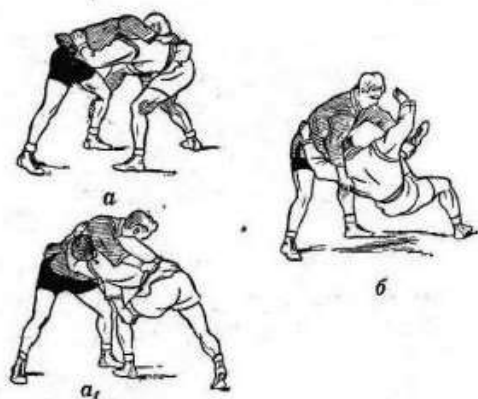


Рис.11 Рывком за ногу.

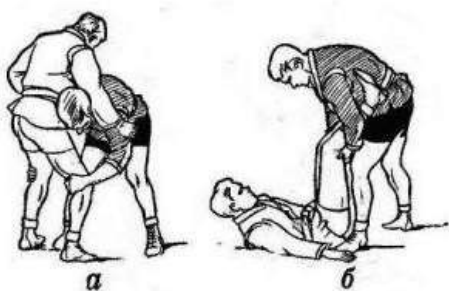


Рис.12 Рывком за две ноги.

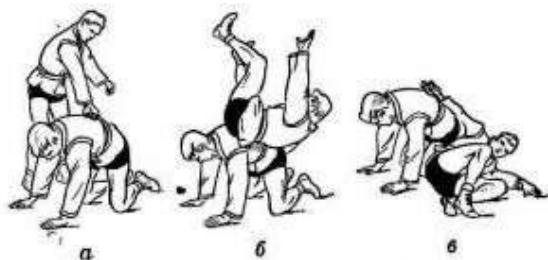


Рис.13 Кувырком

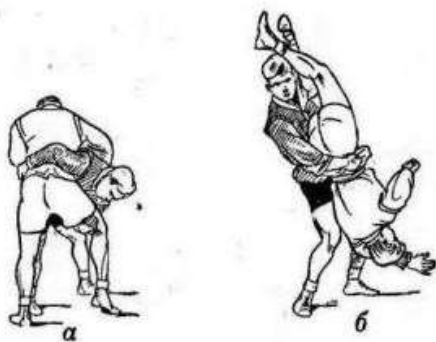


Рис.14 Переворотами

4. Болевые приемы:



Рис.15 «Рычаг локтя» — перегиб локтевого сустава.

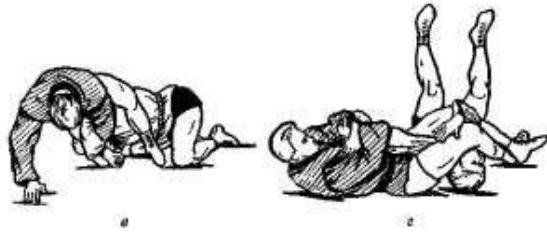


Рис.16 «Узел» - рукова выкручиваются наружу

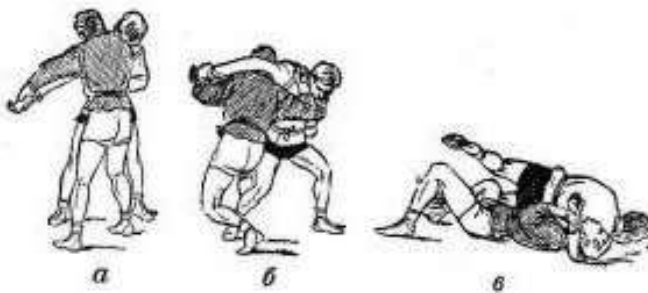


Рис.17 «Обратный узел» — рука выкручивается внутрь



Рис.18 «Ущемление» двуглавой мышцы плеча (бицепса).

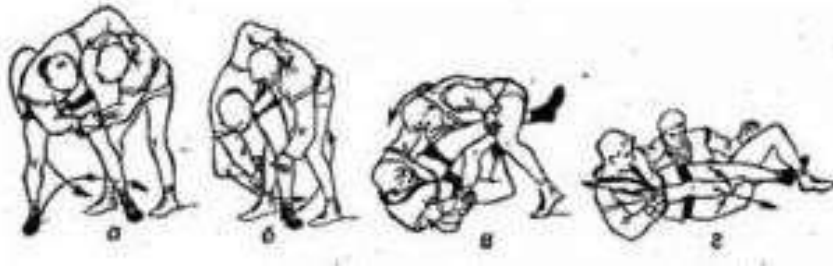


Рис.19 «Рычаг колена» — перегиб коленного сустава



Рис.20 «Ущемление» мышц задней поверхности голени и ахиллесова сухожилия.

Приложение №11**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе 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 на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
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 на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
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 на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)

Приложение №12
Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

<p>весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг</p>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<p>весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая</p>		
<p>категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг</p>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка. Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Критерии оценки личностных и мета предметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и т.д. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы САМООБОРОНА.САМБО;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе САМООБОРОНА.САМБО;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы САМБО, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;