

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 С.В.Александрова
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ «СПШ №8»
от 30.08.2024 N 133 /01-15

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Знакомство с САМБО»

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: начальный

Составитель:

Должность: педагог дополнительного образования

Ф.И.О.: Эрешев Андрей Торемурадович

Джанкой, 2024

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № 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»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г.);

- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУДО «ЦДЮТ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы – обусловлена тем, что в ней представлены современные направления развития обучающихся, укрепление их здоровья. Программа, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на удовлетворение потребности в двигательной активности. По итогам мониторинга запросов социума на конкретные виды и направления дополнительного образования в Нижнегорском районе, данная программа входит в перечень востребованных.

Новизна Программы. Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Отличительные особенности Программы - изменение правил борьбы самбо; изменение нагрузок старшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии самбо. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся от 10 до 14 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Объем и срок освоения Программы: 216 часов, 1 год.

Уровень программы - ознакомительный.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

Режим занятий: 216 часа в год, 3 раза в неделю, занятия по 1 часу 30 минут;

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	3	3 по 1 час 30 мин	6	108	216

1.2. Цель и задачи Программы:

Цель: самореализация личности обучающегося посредством активного участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Задачи:

образовательные (предметные, обучающие):

1. Обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо.
2. Обучить самостоятельным способам контроля за физической нагрузкой: страховка и само-страховка, передвижение по татами, повороты туловища, захваты.

личностные (воспитательные):

1. Сформировать у обучающихся сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, готовить к труду и защите Родины.
2. Воспитать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

метапредметные (развивающие):

1. Совершенствовать физические природные данные.
2. Способствовать развитию сознания, мышления, самостоятельности, развитию мотивации в необходимости регулярных занятий спортом, потребности в саморазвитии.

1.3. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательная работа в рамках программы «Самбо» направлена на знакомство учащихся с мировой культурой в части спортивных и прикладных единоборств; на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герба, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУДО «ЦДЮТ», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре международных спортивных соревнований по самбо и другим видам спорта с участием российских спортсменов, участвуют в просмотре видеоматериалов патриотической тематики.

В результате проведения воспитательных мероприятий у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим борцом-самбистом, недостаточно просто овладеть приемами борьбы. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат поединка зависит от тебя самого; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем: быть честным во время поединка и уважать соперника, внимательным к замечаниям старших, товарищам по команде. На примерах советских и российских самбистов у воспитанников будет сформировано чувство патриотизма и гордости за свою страну, стремление не сдаваться, не жалеть сил для достижения цели.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	1	1	
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1	1	
3	История самбо	1	1	
4	Основы техники и тактики борьбы	60	-	60
5	Правила соревнований	10	5	5
6	Общая физическая подготовка	50	-	50
7	Специальная физическая подготовка	75	-	75
8	Психологическая подготовка	10	4	6
9	Зачётные требования. Итоговое занятие.	8	-	8
Всего часов		216	12	204

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1ч)

Проведение инструктажа по ОТ. Тренировка знакомство с учащимися.

2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль (1 ч)

Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

3. История самбо (1ч)

История самбо

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8",** Замирская
Валентина Ивановна, Директор

27.11.24 09:31 (MSK)

Сертификат 66EE502BD7A19E5605D76C9F1FB57A74

История зарождения и развития самбо в СССР.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

4. Основы техники и тактики борьбы (60ч)

Практика (60 ч.)

• **Основы техники:**

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

• **Борьба стоя (броски)**

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.

- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
 - Вертушка.
 - Подхват.
 - Подхват изнутри.
 - Подхват с захватом ноги снаружи.
 - **Борьба лежа (переворачивание)**
 - Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
 - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
 - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 - Переворачивание с захватом на рычаг.
 - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
 - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
 - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
 - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
 - Переворот косым захватом.
 - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
 - Заваливание.
 - Удержание
 - Удержание сбоку.

- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
- **Болевые приемы**
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

5. Правила соревнований. Соревновательная подготовка (10ч.)

Ознакомление с правилами соревнований, изучение нововведений в правилах борьбы самбо.

6. Общая физическая подготовка (50 ч.)

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м;

- **Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков**
 - Бег, ходьба, прыжки.
 - Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
 - Подвижные игры.
- **Простейшие акробатические элементы**
 - Кувырок вперёд.
 - Кувырок назад.
 - Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
 - Стойка на лопатках.
 - Гимнастический мост.
 - Колесо.

7. Специальная физическая подготовка (75 ч.)

- **Страховка и самоконтроль при падениях:**
 - Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
 - падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
 - падение с прыжка,
 - падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
 - падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
 - падение на спину кувырком в воздухе,
 - падение кувырком вперед,
 - падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.
- **Упражнения на мосту**
 - перевороты на мосту
 - вставание с моста
 - в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
 - вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
 - движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
 - забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
 - уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.
- **Упражнения с манекеном**

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

• **Парные упражнения**

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

8. Психологическая подготовка (10ч.)

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

9. Зачётные требования (8 ч.)

Показать свои знания, умения и навыки, полученные в результате учебно-тренировочного процесса. Оцениваются теоретические знания, техническая подготовленность, физическая подготовленность и техника выполнения броска. Выполнять аттестационные требования в соответствии с возрастающей сложностью требований.

Способы определения результативности

В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся аттестационные и квалификационные экзамены, а также соревнования различного уровня. Принять участие в них могут все занимающиеся, желающие проверить уровень своих навыков и достижений за определённый срок времени. По итогам аттестации ученику присваивается определённый уровень мастерства.

1.5. Планируемые результаты.

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю борьбы самбо;
- акробатику;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы борьбы самбо.

Будут уметь:

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы самбо;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

Личностные результаты: Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные результаты: Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью, предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию, осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

Страховка и самоконтроль при падении

1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.
2. Падение назад с поворотом и приземлением на грудь. Падение с прыжка.
3. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.
4. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.
5. Падение на спину кувырком в воздухе.

Простейшие акробатические элементы

1. Кувырок вперёд. Кувырок назад.
2. Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
3. Стойка на лопатках.
4. Гимнастический мост. Колесо

Борьба стоя (броски).

1. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.
2. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
3. Передняя подножка с колена.
4. Бросок рывком за пятку.
5. Бросок рывком за пятку изнутри.
6. Бросок через бедро. Бросок через голову.

Борьба лежа (переворачивание)

1. Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
2. Переворачивание с захватом на рычаг.
3. Переворот косым захватом.
4. Удержание.

Болевые приемы.

1. Рычаг локтя через бедро.
2. Узел ногой.
3. Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
4. Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

2.1. Календарный учебный график. (Приложение №2)

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	

Объём в 2022-2023 учебном году – 216 учебных часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Муниципальное общеобразовательное учреждение города
Джанкоя Республики Крым "Средняя школа № 8" Замиская
Валентина Ивановна, Директор

27.11.24 09:31 (MSK)

Сертификат 66EE502BD7A19E5605D76C9F1FB57A74

2.2. Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, канаты, шведская стенка, гимнастический козел, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические бруссы, гимнастический мостик, скакалки, тренажеры, комплект гирь спортивных, мат гимнастический, напольные покрытия татами, скамейка гимнастическая, электронные весы.

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов с изображением приемов самбо, пособие «Самбо для начинающих» https://www.real-fight.ru/wp-content/uploads/knigi/dzudo_baze_tehnik.pdf

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 20 лет, из них педагогический стаж – 6 лет.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Самбо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки самбистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т.ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие педагогические технологии:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой. 5. Организация летнего отдыха детей

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Школа техники Самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Специализированные игровые комплексы.

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и

сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защищаются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

1). "Третья точка". Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). "Переверни цаплю". Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). "Оторви от пола". Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). "Береги спину". Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры:

игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и

тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

2.3. Формы аттестации/контроля

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1)

Участие в соревнованиях. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических заданий на сдачу степеней кю (белый пояс). Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом дополнительного образования по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов на соответствующую степень кю. Нормативы на присвоение степеней кю рекомендуется проводить в виде соревнований по демонстрации технических комплексов в торжественной соревновательной обстановке.

2.4. Список литературы:

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1995.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1991.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1995.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2002.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2003.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2006.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям для успешного усвоения данной программы

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
2. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М., 1982.

Раздел №3 Приложения

3.1 Оценочные материалы

Приложение 1

Оценочные материалы

По результатам выполнения заданий определяются следующие уровни знаний, умений, навыков:

1. Челночный бег:
12, и менее - 5 баллов
12,1-12,6 - 4 балла
12,7-13,2 - 3 балла
13,3-13,8 - 2 балла
13,9 и более - 1 балл
2. Прыжок в длину:
150 и более - 5 баллов
141 -149 - 4 балла
131 -148 - 3 балла

- 121 -130 - 2 балла
 120 и менее - 1 балл
 3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз:
 8 и более - 5 баллов
 6-7 - 4 балла
 4-5 - 3 балла
 2-3 - 2 балла
 1-0 - 1 балл
 4. Бег 30м:
 7,6 и менее - 5 баллов
 7,7 -8,1 - 4 балла
 8,2 -8,6 - 3 балла
 8,7 -9,1 - 2 балла
 9,2 -9,6 - 1 балл

**Критерии оценивания знаний, умений и навыков
 (по итогам первичной, промежуточной, итоговой аттестации)**

№ п\п	Фамилия, имя	Зад. 1	Зад. 2	Зад. 3	Зад. 4	Общий балл	Средний балл	Уровень

от 0 до 1,9- низкий уровень
 от 2,0 до 3,9- средний уровень
 от 4,0 до 5 – высокий уровень

3.2. Методические материалы

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преимущественно они являются средствами общей подготовки самбистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в самбо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся самбо (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на самбистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению самбистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Они включают в себя элементы соревновательных действий самбистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения в самбо применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки (см. фото), упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;

Самостраховка на бок

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность самбистов. В учебно-тренировочной деятельности самбоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ

Для реализации положительного эффекта воздействия учебно-тренировочных занятий на организм самбистов тренер-преподаватель должен планировать их содержание и форму.

Содержание учебно-тренировочного занятия в самбо зависит от поставленных задач, уровня подготовленности занимающихся и их психофизиологического состояния. Содержание включает совокупность устойчивых, типичных для самбо видов деятельности, выполняемых занимающимися. Основными видами деятельности на занятиях самбо являются: мышечная и мыслительная деятельность, активный или пассивный отдых и вспомогательная деятельность.

Мышечная деятельность — это выполнение физических упражнений, содействующих освоению технико-тактических упражнений, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию личностных качеств самбистов. Основа эффективной мышечной деятельности — выбор средств и методов, адекватных уровню подготовленности самбистов и поставленным задачам занятия.

Мыслительная деятельность занимающихся самбо на занятии неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении изучаемых технико-тактических действий.

Тренер-преподаватель должен ориентировать занимающихся на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения. У юных самбистов их необходимо формировать при выраженных усилиях партнера — уход с удержания, выведение из равновесия в заданном направлении.

Отдых (активный, пассивный) должен быть рациональным. Тренер-преподаватель планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности самбистов.

Вспомогательная деятельность самбистов включается в общую плотность учебно-тренировочного занятия и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера-преподавателя на конкретном занятии и дисциплинированности занимающихся.

Форма занятия — это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом занятия. В самбо формы занятий делятся на 2 группы: урочные и неурочные.

Спортивно-тренировочный урок (спортивная тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта — самбо и включает в себя все виды подготовки самбистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки самбистов на конкретный период;

б) уроки изучения нового материала. Основная задача их — ознакомить самбистов с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (С ПЕРЕХОДОМ) ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с самбистами 10 — 11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФРОНТАЛЬНО) НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

В системе работы с юными самбистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки самбистов 10–12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10–11 лет она должна составлять 20 — 30 % от массы тела занимающихся, в 12–13 лет возрастать до 40 % от массы тела.

На этапе начальной спортивной специализации самбисты 12–14 лет занимаются в УТГ (учебно-тренировочных группах) 1 и 2 года обучения. Этот этап также усиливает их разностороннюю силовую подготовленность. При планировании силовой подготовки тренеру-преподавателю следует обращать внимание на изменения в организме

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8", Замирская
Валентина Ивановна, Директор

27.11.24 09:31 (MSK)

Сертификат 66EE502BD7A19E5605D76C9F1FB57A74

занимающихся, вызванные процессом полового созревания. В систематические занятия рекомендуется включать различные виды силовых упражнений.

а) Упражнения с отягощением — массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у самбистов 12-14-летнего возраста (подтягивания, отжимания) и взрывной силы (прыжки, метания).

б) Упражнения с отягощением — весом предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений самбо (имитация бросков, уходов с удержаний).

в) Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (жгутов, эспандеров) или перетягивание каната (полотна) укрепляют мышцы по всей амплитуде движений самбистов. В зависимости от количества повторений они воздействуют на собственно-силовые способности (5–6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8–10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (больше 20 повторений в одном подходе).

г) Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают у самбистов силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: противоборство в захватах, выполнение упражнений в партере и стойке с партнером большего веса (на 3—5 кг). При выполнении таких упражнений необходимо точно дозировать нагрузку.

д) Упражнения в самосопротивлении вызывают одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); самбистами может выполняться медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, при этом одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа — в уступающем. Таким способом совершенствуется имитация приемов и внутримышечная координация, увеличивается масса работающих мышц. Применение упражнений в самосопротивлении является дополнительным средством силовой подготовки самбистов.

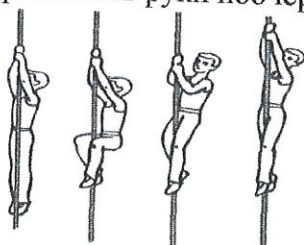
К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением следует относиться с осторожностью, — несмотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц часто различна. Например, особенностью выполнения бросков в самбо является подготовительное действие — выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление его сопротивления требует проявления самбистами противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки выполнением упражнений с этим отягощением может ухудшить координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Занимаясь повышением силовой подготовленности самбистов 12–14 лет, следует по возможности исключить статические упражнения и напряжения организма, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). В тренировочные уроки необходимо включать спортивные игры с элементами взаимодействий (баскетбол, гандбол, футбол) для повышения уровня скоростно-силовых способностей. Силовые способности самбистов 12–14-летнего возраста также эффективно развиваются под воздействием средств из других видов спорта.

Гимнастические упражнения в лазании значительно усиливают силовую подготовленность самбистов. Наиболее эффективно лазание по канату (шесту) — выполнение этих упражнений не только развивает силу мышц рук и плечевого пояса, но и воспитывает такие личные качества как смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность. В процессе силовой подготовки самбистов необходимо обучать лазанию по канату разными приемами:

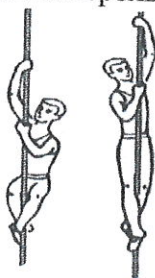
а) Лазание по канату в 3 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямыми руками выше головы. Первый прием: согнуть ноги вперед, обхватить ими канат, перейти в вис

присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: перехватить руки поочередно, перейти в вис стоя.



Лазание по канату в три приема

б) Лазание в 2 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямой рукой над головой, другая рука согнута на уровне подбородка (грудь). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку как можно выше.



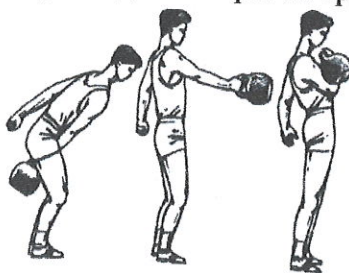
Лазание по канату в два приема

В обоих видах лазания при слезании и движения выполняются в обратном порядке.

Тяжелоатлетические упражнения, применяемые самбистами, усиливают их силовую подготовленность. Начиная с 13–14 лет хорошо подготовленные самбисты могут выполнять упражнения с 1 гирей (16 кг). Для этого необходимо предварительно обучить их технике упражнений.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ (ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТОЛЧКА)

а) Поднимание 1 гири на грудь. И. п. — стойка ноги врозь, хват гири за ручку сверху. Выполнить замах назад (между ног) и поднять гирю на грудь.



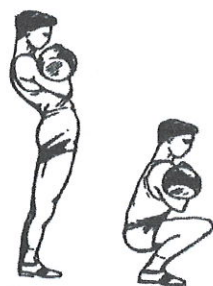
Поднимание одной гири на грудь

б) Жим гири 1 рукой лежа. И. п. — лежа на горизонтальной скамье.



Жим гири лежа

в) Приседание с гирей на груди. И. п. — стойка ноги врозь.

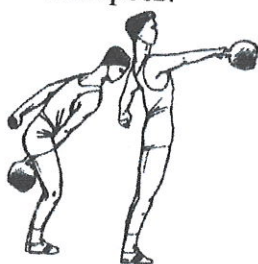


Приседание с гирей

ИА
III №8»
2/01-15

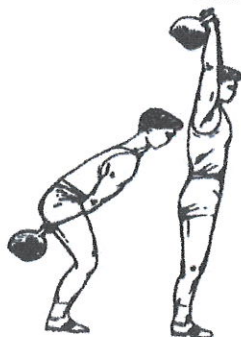
СПЕЦИАЛЬНЫЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ (ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РЫВКА)

а) Махи 1 гирей. И. п. — стойка ноги врозь.



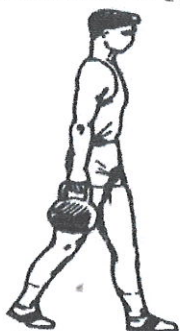
Махи одной гирей

б) Рывок 1 гири двумя руками. И. п. — стойка ноги врозь.



Рывок гири

в) Ходьба с гирями в руках. Расстояние 8 — 10 м.



Ходьба с гирями

По мере освоения упражнений с 1 гирей можно переходить к упражнениям с 2 гири.

На этапе углубленной спортивной специализации самбисты 14–16 лет проходят подготовку в УТГ (учебно-тренировочных группах) 3 — 4 года обучения. Основная направленность силовой подготовки на этом этапе осуществляется на основе максимального повышения у самбистов специальной силы. Для этого применяются различные методики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8", Замирская
Валентина Ивановна, Директор

27.11.24 09:31 (MSK)

Сертификат 66EE502BD7A19E5605D76C9F1FB57A74

Условные сокращения наиболее часто используемых терминов и понятий

68»

В этом разделе собраны употребляемые выражения, термины и их условные сокращения. Сокращения допустимы для использования в рабочей документации учебных журналах, конспектах и др.), что позволит упростить заполнение и ускорить чтение документов и других записей.

Разделы учебной программы

Условные сокращения	Полное наименование
Т	Теория
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка
ТТП	Технико-тактическая подготовка
КТ	Контрольное тестирование
И.п.	Исходное положение
УТГ	учебно-тренировочные группы

ЕНА
«СП №8»
433 /01-15

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

ЭЙ

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с ответственным лицом (подпись)

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
24 (двадцать четыре) листов
Директор МОУ «СШ №8» В.И. Замирская

