

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК
РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
протокол №4 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина

Приказ от 01.09.2020г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «Самбо»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации программы

1 лет

Тип программы:

Модифицированная

Вид программы:

Образовательная

Возраст обучающихся:

10-18 лет

Составитель

Аблямитов Алим Рефатович,

Педагог дополнительного образования

Судак – 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Самбо» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Минспорта России от «27» марта 2013 г. № 145.
- Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденным приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.,
- Календарный план спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД ДЮСШ МО городской округ Красноперкопск РК на учебный год.

Актуальность: объединения «Самбо» является олимпийским видом спорта, в Республике Крым вольную борьбу относят к базовым видам спорта. Более 30 лет города Судак является постоянным призером в командном зачете в соревнованиях по вольной борьбе Крыма. Данная программа направлена на продолжение традиции Судака в выявлении юных дарований.

Самбо является сложно-координационным видом единоборств с применением различных приемов технических действий (захватов, бросков, переворотов, подножек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на туше (лопатки).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по самбо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах по самбо.

Основной целью программы спортивной подготовки является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Главной задачей программы по самбо является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности, в том числе сдаче нормативов комплекса «ГТО».

Основные задачи программы:

- расширять знания в области самбо и спорта в целом;
- обучить навыкам самбо на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально-волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки;
- развивать и расширять функциональные возможности организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- прививать интерес к систематическим занятиям самбо;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях спортом;
- укреплять здоровье детей.

Данная программа предусматривает:

- массовое привлечение детей и подростков к занятиям спортом;
- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, прием итоговых контрольных нормативов;
- регулярное участие во внутришкольных соревнованиях;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Количественный состав, возраст обучающихся.

Данная программа рассчитана на поэтапное освоение материала для обучающихся 10-18 лет. Минимальный возраст для зачисления составляет 10 лет. Минимальное количество человек в группе – 15 обучающихся, максимальное количество – 20 человек.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. В данную Программу заложены принципы:

- доступности и последовательности;
- индивидуализации, предполагающей учет личных возможностей и особенностей обучающихся.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. 36 учебных недель в год по 3 часа в неделю, в общей сумме 108 часов в каждой группе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 или 3 раза в неделю по 1 часу.

В качестве критериев оценки деятельности на данном этапе подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники самбо, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых методов работы и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Формы организации учебно-тренировочной деятельности:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- тестирование,
- медицинский контроль, восстановительные мероприятия,
- участие во внутришкольных соревнованиях,
- индивидуальная работа с обучающимися.

Основной формой организации учебно-тренировочной деятельности является учебно-тренировочное занятие, которое обеспечивает необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. Занятия имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Занятия отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм обучающихся.

Структура занятия:

- подготовительная часть (комплекс ОРУ (Приложение №1))
- основная (ОФП, постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);
- заключительная часть (упражнения на расслабление и растяжку (Приложение №2))

Тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы, самостоятельной, а также контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Соревнования проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Формами текущего контроля являются запланированные соревнования по самбо, прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику три раза в год. В результате проводится контроль динамики уровня физической подготовки обучающихся в течение года.

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	7
4.	Содержание программы	8
4.1.	Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	8
4.2.	Материально-техническое обеспечение программы	9
4.3.	Учебный материал	9
4.3.1.	Теоретические занятия	9
4.3.2.	Практические занятия	10
4.3.2.1	Общая физическая подготовка	10
4.3.2.2	Специальная физическая подготовка	13
4.3.2.3	Изучение и совершенствование технических и тактических действий	15
5.	Оценочные материалы	25
6.	Методические материалы	27
7.	Воспитательная работа	33
8.	Восстановительные мероприятия	35
9.	Медицинский контроль	36
10.	Самостоятельная работа	37
11.	Список литературы	37
	Приложение № 1. Комплекс упражнений для разминки	
	Приложение № 2. Комплекс восстановительных упражнений	
	Приложение № 3. Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика	
	Приложение № 4. Самостоятельное тренировочное занятие	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	содержание	Количество часов
1	Теория	3
2	Практика	105
	Общая физическая подготовка	65
	Специальная физическая подготовка	24
	Технико-тактическая подготовка	10
	Инструкторская и судейская практика	-
	Участие в соревнованиях	3
	Контрольные нормативы	3
	ИТОГО	108
3	Самостоятельная работа	Личное время
4	Медицинский контроль	Личное время
5	Восстановительные мероприятия	Личное время

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим образовательного процесса

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

Продолжительность учебного занятия:

(в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва в действующей редакции, Санитарно-эпидемиологическими требованиями

СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16)

- 30 – 35 минут для воспитанников до 8 лет;
- 45 минут для остальных обучающихся.

Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:

- дошкольный – 1 – 3 часа в неделю – групповые
- младший – 4 часа в неделю – групповые;
- средний – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые
- средний – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программы);
- старший – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые.
- старший – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные. (согласно Программы).

Учебные группы по возрасту:

- дошкольный – 3 – 7 лет
- младший – 7 – 10 лет
- средний – 11 – 13 лет
- старший – 14 – 18 лет.

Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе.

Родительские собрания проводятся:

- в творческих объединениях не реже 2-х раз в год;
- общее родительское собрание – 1-2 раза в год.

Методический день в учреждении – среда с 10-00 до 12-00

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

Программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению на протяжении всей жизни как в личном профессиональном так и в социальном аспектах, использование наблюдений, анализа, накопленного опыта в ситуациях, не предполагающих стандартного их решения);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью, владения навыками контроля и оценки деятельности, способность принимать ответственность за собственные действия, владение способами совместной деятельности);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения, выбор адекватных ситуациям форм общения, способов формирования и формулирования мысли, владение способами презентации себя и своей деятельности).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- положительная динамика уровня физической подготовки обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- участие в соревнованиях;

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала,
- наличие раздевалок, душевой;
- наличие медицинского кабинета;
- наличие оборудования: борцовские маты, ковер, борцовский манекен, различные мячи для игр, гимнастические скамейки, брусья, перекладина.
- требования к экипировке: трико, носки, мягкие борцовские кеды (борцовки).

4.3. Учебный материал

4.3.1. Теоретические занятия

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральным и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свой округ, свое поселение, регион на соревнованиях любого уровня.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции в спортивной школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

При рассмотрении теоретической части программы, необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять вопросам о традициях вольной борьбы, её истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед направлено на

то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. САМБО В РОССИИ

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. История борьбы. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ САМБИСТА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ САМБО

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ

Медицинский контроль, как обязательная составляющая при занятиях спортом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТА

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

4.3.2. Практические занятия

4.3.2.1. Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет занятий самбо.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в самбо.

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя; в упоре сидя сзади согнув

ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон

туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем содной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувьрки с палкой (вперед, назад); перекааты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувьрков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4.3.2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10 м на время, челночный бег; различные прыжки с разбега. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске партнера. Упражнения с партнером, сидящим на бедрах, груди.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры и др.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, перевороты, шпагат и др. Подводящие упражнения для борца.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени. Бег на средние (400-600 м) дистанции. Игра в ручной мяч более длительное время. Многократное выполнение приемов с партнером в высоком темпе.

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 лопатки, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо. Комбинации прыжков.

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

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание 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. Уходы с моста без партнера.

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 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). Падение вперед: 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 приемов: без партнеров, набивным мячом. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером (манекеном) Приседания и наклоны: стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, 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.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные.

4.3.2.3. Изучение и совершенствования технических и тактических действий:

Простейшие формы самбо: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к самбо, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для самбо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения самбо, исходим из следующих посылок. Известно, что существует

несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в самбо, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения самбо, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек .

Таблица 1

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б -

коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере*. Варианты усложнения игр представлены в таблице.

Таблица 2

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести

прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – *шеи с плечом спереди*, соединяя руки в «петлю», в «крест», *шеи с рукой сверху, сбоку-сверху*.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с

поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Техническая подготовка:

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков и т.п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия) невозможно стать борцом высокой квалификации.

Основное положение борца- стойка. Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю, низкую стойки, по второму- правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки. Так как в борьбе поощряют активную деятельность, большее внимание следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями упирается на ковер, а при низком- принимает положение лежа на животе. Смена положения с высокого партера на низкий и наоборот, позволяет принять защитную позицию, т.е дезорганизовать атаку противника.

Дистанции – это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть близкой, средней и дальней. Средняя – на длину вытянутой руки, близкая- соперники касаются телами, дальняя характеризуется отсутствием захвата. Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет навязать сопернику свой « стиль», контролировать действия соперника, создать ситуацию для начала атаки, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

Захват- это операция, позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действия.

Выделяют виды захватов:

1) захват руки сбоку, 2) Захват рук снизу за локти, 3) захват руки из-под плеча и запястья, 4) захват шеи и плеча сверху, 5) захват одной руки сверху и запястья другой руки, 6) захват ноги двумя руками с упором головой в туловище.

Также выделяют вспомогательные элементы борьбы ногами- это операции с действием ног.

1. Техника самбо. Переводы в партер

Прием
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод рывком захватом шеи сверху, дальнего плеча или бедра
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой
Перевод нырком захватом ног
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой

2. Техника самбо. Сваливания

Прием
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)

3. Техника самбо. Броски наклоном

Прием
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

4. Техника самбо. Броски поворотом (мельницы)

Прием
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо

5. Техника самбо. Броски подворотом

Прием
Бросок подворотом захватом руки за плечо
Бросок подворотом захватом руки и шеи
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней ножкой

6. Техника самбо. Броски вращением

Прием
Бросок вращением захватом руки снизу
Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги

Комбинации:

1. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху- защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват- сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
2. Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед- бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
3. перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
4. Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
5. Перевод нырком захватом ног –переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
6. Перевод рывком за руку _защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
7. Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

7. Техника самбо. Перевороты скручиванием

Прием
Переворот скручиванием захватом на рычаг
Переворот скручиванием захватом рук сбоку
Переворот скручивание захватом дальней руки и бедра снизу-спереди
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

8. Техника самбо. Перевороты забеганием

Прием
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени

9. Техника самбо. Перевороты переходом

Прием
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки

10. Техника самбо. Перевороты перекатом

Прием
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью

11. Техника самбо. Перевороты накатом

Прием
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой

12. Техника самбо. Перевороты разгибанием

Прием
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча

Комбинации:

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку- защита: выставить дальнюю ногу вперед-переворот скручивание захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.
2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку- защита: выставить дальнюю ногу вперед-переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
3. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее- защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом разноименного запястья сзади- сбоку с зацепом ноги стопой.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку- защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему –переворот забеганием захватом рук сбоку.
5. Переворот скручивание захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер -переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
6. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром - защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад -переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
7. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля и зачетные требования

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется три раза в год, в начале, середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется соблюдению требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем планом в установленные сроки (сентябрь, декабрь, май). В течение учебного года результаты тестирования заносятся в журналы групп.

Нормативы для аттестации обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег на 30 м
координация	Челночный бег 3х10 м
выносливость	Бег на 400 м
сила	Подтягивание на перекладине
	Вис на согнутых (угол до90) руках
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине
	Подъем ног, лежа на спине

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с

При сдаче контрольных нормативов, считается, что обучающиеся усвоили дополнительную общеразвивающую программу для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки с элементами самбо.

Нормативы по общей физической подготовке для перевода на этап учебно-тренировочный

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8)
выносливость	Бег на 400 м (не более 1 мин 23 с)
сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с

	(не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (Не менее 4 раз)

Нормативы по специальной физической подготовке для перевода на этап учебно-тренировочный.

№ п/п	Упражнение	Предъявляемые требования к выполнению
1.	Забегание вокруг головы 5 раз влево, 5 раз вправо	Без учета времени
2.	Перевороты на мосту 5 раз	Без учета времени
3.	Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа 5 раз	Без учета времени

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, формы и средства организации деятельности обучающихся.

1. Методы ведения занятия по способам организации обучающихся на занятии:

- Фронтальный;
- Поточный;
- Посменный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, его преимущество – большой охват обучающихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод заключается в выполнении одного и того же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - обучающиеся распределяются на смены по очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – обучающиеся делятся на группы и выполняют в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - используется на занятиях для работы с отдельными обучающимися, он также позволяет тренеру-преподавателю после выполнения упражнения обучающимся подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

- Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений. Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба).

- Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

- Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

- Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

- Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

- Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования. Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками в зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

- а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучающихся и условия обучения;
- б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;
- г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;
- д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются учащимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

Средства обучения

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических

упражнений на обучающихся, успешной организации и проведение занятий. Основные и вспомогательные средства должны применяться в единстве.

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и задач формирования физической культуры личности. Необходимо многократное выполнение физического упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие самбиста, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма. Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятия. В зависимости от периодов и этапов подготовки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от возраста и квалификации спортсменов: младшие выполняют их в большем объеме, старшие - в меньшем.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и движении. Используются во вводной, подготовительной и заключительной частях. Тренер применяет на занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности на занятии, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

В силу специфики самбо особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения спортсмена при котором коврика касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом.

Большое значение на тренировке самбиста уделяется отработке техники падений и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярны игры: баскетбол по правилам регби, футбол.

Технические действия отрабатываются в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Возрастные особенности развития физических качеств

Процесс физического воспитания направлен на решение 2-х основных задач в воспитании физических способностей обучающихся:

- совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма;

- уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Уровень развития физических качеств обучающихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно возрастает за счет изменения форм и функций организма. Наибольший эффект в повышении уровня развития физических качеств наблюдается при целенаправленном подборе средств и методики занятий. Требования, предъявляемые к методике воспитания физических качеств школьников: всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям возрастных этапов.

В группе начальной подготовки с обучающимися 7-9 лет

необходимо развивать все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

Развитие ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений. Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей.

Основным компонентом ловкости является координация движений. В данной возрастной группе необходимо применять упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц.

Развитие гибкости (способность выполнять движения с большей амплитудой) в этом возрасте надо начинать осторожно, т.к. мышцы податливы к растягиванию. Развитие гибкости должно чередоваться с выполнением упражнений, развивающих силу, в связи с большей гибкостью позвоночника и слабостью мышц. Развитие гибкости достигается благодаря выполнению упражнений на растягивания (многократное повторение с возрастающей амплитудой). Эти упражнения применяются обычно в активном двигательном режиме: махи, наклоны, круговые движения.

Развитие скорости и быстроты реакции в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений. Используя ОРУ, игры, бег, обучающимся предлагается выполнять

упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.).

Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке. Рекомендуют использовать равномерный бег умеренной интенсивности (40-60 % от max скорости) на 1-1,5 км, бег по местности до 2-х км.

Развитие выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца.

Показатели мышечной силы у младших школьников низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник с неустановившимися еще характерными изгибами. Для развития силы мышц рекомендуется использовать ОРУ с предметами, лазанье по наклонной скамейке, упражнения с самоотягощением. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования

К занятиям по вольной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

Обучающиеся должны приходить на занятия в соответствии с расписанием с учетом времени, необходимого для переодевания в сменную спортивную форму.

При проведении занятий по вольной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновении, нарушении правил борьбы, при неправильном падении на маты после броска.

Обучающиеся на занятии должны находиться в сменной спортивной одежде без замков, заклепок и т.п. во избежание нанесения травм другим учащимся, в специальной обуви или чешках, носках.

При плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать план эвакуации.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, проведения спортивной игры, работы со спортивным инвентарем, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или грубое нарушение инструкции по безопасности жизнедеятельности, могут быть отчислены из состава обучающихся ДЮСШ.

Без разрешения тренера-преподавателя в борцовский зал входить запрещается

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь .

Привести свое место в раздевалке в порядок, аккуратно сложить вещи

Бережно относиться к вещам своих товарищей.

В спортивный зал входить по команде тренера-преподавателя

Требования безопасности во время занятий

Без разминки не приступать к выполнению комплексных упражнений

Строго и неукоснительно выполнять требования, указания и замечания тренера-преподавателя.

По команде (сигналу) тренера-преподавателя немедленно прекратить все действия.

Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях, быть внимательным.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю для оказания первой медицинской помощи пострадавшему

При возникновении пожара в спортивном зале строго выполнять инструкции тренера-преподавателя по эвакуации из помещения, здания.

Требования безопасности по окончании занятий

Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом

По дороге домой выполнять правила дорожного движения для пешеходов или велосипедистов.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это неотъемлемая часть учебного процесса. Воспитательная работа с группой и каждым отдельным обучающимся проводится непосредственно во время каждого учебного занятия. Воспитание у юных спортсменов сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться, защищая честь школы, района и т.п.

Важным условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, их эффективность, высокая требовательность

к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Немаловажное значение имеет стимулирование обучающихся к спортивной деятельности, достижению поставленных целей (награждение грамотами, медалями, освещение достижений в средствах массовой информации, официальном сайте учреждения, стенде учреждения).

Воспитательная работа с обучающимися:

Трудовое воспитание: подготовка и уборка мест тренировочных занятий, правильное пользование шкафчиками для одежды.

Патриотическое воспитание:

- участие во внутришкольных соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы;
- беседы об успехах борцов Российской Федерации на мировой арене спорта
- Участие в демонстрациях в День района, в День солидарности трудящихся.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, о сплоченности коллектива, встречи с выпускниками спортивной школы, празднование «дней рождения».

Воспитательная работа с привлечением родительской общественности:

В процессе воспитательной работы планируется проведение родительских собраний:

- 1) Согласование расписания занятий, организационные моменты занятий, режим дня юного спортсмена, форма одежды, профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, антитеррористическая безопасность.
- 2) Стимулирование детей со стороны родителей для занятий спортом, обязательность занятий в зимний период, профилактика заболеваний, медицинский контроль, профилактика правонарушений.
- 3) Итоги работы за учебный год. Этапы обучения по вольной борьбе. Безопасность детей на природе и в быту в летний период

Планируется привлечение родителей (лиц их заменяющих) к проведению внутришкольных мероприятий, соревнований, показательных занятий с обучающимися.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

От системы восстановительных мероприятий во многом зависит сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного

травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 3 группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием борцов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия с регулярным переключением с одного вида деятельности на другой, с введением в ходе тренировки упражнений для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов путем внушения, использования специальных дыхательных упражнений, отвлекающих факторов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Особенности учебной деятельности юных борцов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Питание должно отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийным, соответствующим энергетическим затратам спортсмена; полноценным, включающим в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированным в наиболее благоприятных соотношениях, разнообразным

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

9. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра и тренер-преподаватель. При приеме в учебное заведение все обучающиеся проходят медицинское обследование, а после, в течение обучения - каждые 6 месяцев.

Основные задачи медицинского контроля:

1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах.
2. Осуществление медицинского контроля на занятиях
3. Оценка физического развития.
4. Медицинское обеспечение соревнований.
5. Привитие привычки здорового образа жизни.

Перед учебным занятием медицинская сестра проводит осмотр обучающихся на состояние кожных покровов, на видимые признаки простудных заболеваний. При необходимости отправляет на обследование в поликлинику. В течение года проводит осмотр на педикулез. Для профилактики различных инфекционных заболеваний проводит с обучающимися беседы, размещает на стендах наглядную информацию.

Тренер-преподаватель перед каждым занятием проводит осмотр обучающихся на предмет экипировки, на состояние ногтей, с целью избежания травмирования себя и других обучающихся. Тренер-преподаватель в течение занятия проводит измерение частоты сердечных сокращений: в спокойном состоянии- вначале занятия, после интенсивной нагрузки, после восстановительных упражнений. Контролирует состояние обучающихся, утомляемость, при необходимости, снижает или увеличивает нагрузку, корректирует учебное занятие.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Формы самостоятельных занятий:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика (Приложение № 3),
- самостоятельные тренировочные занятия (Приложение № 4) .

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / Алма-Ата, 1991.- 116 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.-М.:Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба:Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР:г. Красноярск,2012.-194с
6. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
7. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
8. Спортивная борьба:Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978.– 424 .
9. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед.фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

КОМПЛЕКС РАЗМИНКИ

№ п/п	Упражнение	Время, количество повторений
1	Ходьба обычным шагом	15 с
2	Ходьба на носках, руки на поясе	15 с
3	Ходьба на пятках, руки за головой, осанка прямая	15 с
4	Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе	15 с
5	Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе	15 с
6	Спортивная ходьба	1 мин
7	Бег легкий	1 мин
8	Бег с высоким подниманием бедра	15 с
9	Бег с захлестыванием голени до ягодичных мышц, руки за спиной	15 с
10	Обычный бег	15 с
11	Бег приставным шагом правым, левым боком	По 15 с
12	Бег с оборотами на 360 градусов вправо, влево	3-4 оборота
13	Обычный бег	30 с
14	Бег скрестным шагом	15 с
15	Бег с ускорением из положения защита, нападение	3-4 раза
16	Бег с максимальной скоростью по диагонали зала	2 раза
17	Ходьба руки вверх, вдох, руки вниз- выдох	30 с
18	Кувырки вперед от стенки до стенки на длину ковра	20 с
19	Прыжок, кувырок вперед, кувырок назад	3 раза
20	Кувырки назад с выходом на прямые руки	3 раза
21	Кувырок наклоном со стойки через правое, левое плечо	3 раза
22	Колесо через правое, левое плечо	3 раза
23	Фронтальное построение, защита, нападение, ускорение, оборот, защита, нападение с максимальной скоростью	2 раз
24	Из положения лежа складывание (поднимание туловища и ног от пола одновременно)	10 раз
25	В упоре лежа отжимание узким, широким, средним хватом	по 5 раз
26	Стойка, руки в замок, вращение кистями, наклоны головы вправо, влево, круговые вращения головой	по 10 раз
27	Махи руками вперед, назад	по 5 раз
28	Махи руками внутрь, изнутри сгибая руки в локтевом суставе	по 5 раз
28	Руки на поясе, вращение тазом вправо, влево	по 5 раз
30	Руки в упоре на коленях, ноги на ширине плеч, круговые движения в коленных суставах во внутрь, изнутри	по 10 раз
31	Наклоны вправо, вперед, влево	по 5 раз

32	Исходное положение ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны прямые, повороты корпусом вправо, влево (мельница)	по 5 раз
33	Положение сидя, ноги вперед, захват одноименной ноги рукой за голеностоп изнутри, круговые движения	по 10 раз
34	Захват голеностопа изнутри потянуть поочередно левую, правую ногу	на счет 5
35	Из положения лежа на спине повороты корпуса вправо левой ногой и наоборот поочередно, тянемся	по 5 раз
36	Исходное положение упор на колени, руки перед собой в упоре на ковер, круговые движения коленными чашечками об ковер	на счет 16
37	Подвороты. Колени поджаты бедром вправо, влево достать ковер, не отрывая рук	по 5 раз
38	Разножка. Руки в упоре на ковер, ноги в упоре на носках, ритмичные прыжковые движения ногами врозь, в исходное положение	10 раз
39	Легли на грудь, левой ногой к левой руке, правой ногой к правой руке, тянемся	по 3 раза
40	Лежа на груди, руки за голеностопы, прогнуться, сделать накат, сваливание вправо, влево, попрыгать (оторвать грудь от ковра, захват не разрывать)	на счет 20
41	Упор плечом в ковер в треугольнике, круговые движения вправо, влево	по 5 раз
42	Положение в упоре на локти, круговые движения	по 5 раз
43	Упор головой в ковер в треугольнике, накат от подбородка до плеч поочередно, сваливание от уха до уха, круговые движения вправо, влево	по 3 раза
44	Переворот на спину, позиция борцовский мост, накаты от затылка до подбородка	10 раз
45	Забегания на мосту вправо, влево	по 5 раз
46	Перевороты с моста в треугольник, с треугольника на мост	3 раз
47	Стойка. Разминка носа и ушей	на счет 10

КОМПЛЕКС ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

№ п/п	Упражнение	<i>Количество раз, время</i>
1.	Легкий бег	2 мин
2	Ходьба, руки вверх- глубокий вдох, руки вниз - выдох	5 раз
3	Положение лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь, глаза закрытые, ровное спокойное дыхание	1 мин
4.	Измерение ЧСС за 10 сек	10 сек

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики.

Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, таких как сила, гибкость, ловкость.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определённые гигиенические правила: по возможности зарядку проводить круглый год на открытом воздухе, что даёт наибольший эффект. При выполнении её в помещении необходимо хорошо проветрить комнату или делать зарядку при открытой форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в лёгкой спортивной одежде.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объём нагрузки и её интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении комплексов утренней гимнастики рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придаётся правильному дыханию. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседании, поочерёдном поднимании ног вперёд маховыми движениями и т. д.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

№п/п	Упражнение	Количество раз, время
1	Ходьба на месте	30 с
2	Правая рука вверх, левая вниз, рывки руками со сменой положения рук.	16 раз
3	Руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками перед грудью и с разведением рук в стороны, с максимальным сведением лопаток	16 раз
4	Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, поднятие и опускание плеч	16 раз
5.	Наклоны головы к плечу поочередно влево, вправо (медленный темп)	16 раз
6.	Наклоны головы вперед, назад (медленный темп)	16 раз
7.	Круговые движения головой вправо, влево	по 5 раз
8	Ноги на ширине плеч левая рука на поясе, правая через сторону вверх с наклоном корпуса влево, и наоборот пружинистыми движениями	по 5 раз
9	Руки в замок, поворачивая ладони наружу, пружинистые наклоны вперед, исходное положение	8 раз
10	Круговые движения тазом вправо, влево	по 5 раз
11.	Ноги на ширине плеч, руки в замок, поднять вверх ладонями наружу, потянуться, отставить левую ногу назад, вдох, потянуться, руки опустить, ногу в исходное положение, выдох	4 раза
12.	Ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпад правой ногой, пружинистые движения, вернуться в исходное положение, то же левой ногой	по 5 раз
13	Руки в замок перед собой ладонями наружу, приседания	10 раз
14	Ноги на ширине плеч, круговые движения ног в тазобедренном суставе вправо, влево, каждой ногой	по 10 раз
15.	Руки в упоре на коленях с наклоном корпуса вперед, круговые движения в коленных суставах вправо, влево	по 10 раз
16.	Упор лежа, сгибание, разгибание рук в локтевых суставах	10 раз
17.	Прыжки вверх	20 раз
18.	Ходьба на месте, руки через стороны вверх, вдох, руки вниз, выдох	10 раз

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

Методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 45 минут. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. При тренировочных занятиях (продолжительностью 45 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15 минут, основная – 25 минут, заключительная – 5 минут.

Самостоятельное занятие должно начинаться с разогрева: ходьбы и легкого бега. Комплекс общеразвивающих упражнений должен охватывать все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. Основная часть должна включать упражнения силового характера. После упражнений силового характера следует выполнять упражнения на растяжку и расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Тренировку начинать только при хорошем самочувствии.
2. Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (тёплый душ).
3. Эффективность тренировки будет более высокой при совмещении физических упражнений с закаливающими процедурами, соблюдении гигиенических условий, режима правильного питания.
4. Соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок.

5. Помнить, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям, поэтому их сложность повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. При чувстве усталости, необходимо снизить нагрузку.
9. При чувстве недомогания или каких-то отклонениях в состоянии здоровья, переутомлении, прекратить тренировки и посоветоваться с преподавателем.
10. Стараться проводить тренировки на свежем воздухе, привлекать к тренировкам своих друзей, родственников.
11. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
12. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Упражнение	Количество раз, время
1	Ходьба	30 сек
2.	Медленный бег	10 минут
3.	Упражнения на восстановление дыхания, ходьба с подниманием рук вверх на вдохе, опускание рук вниз на выдохе	1 мин
4	Правая рука вверх, левая вниз, рывки руками со сменой положения рук	16 раз
5	Руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками перед грудью и с разведением рук в стороны, с максимальным сведением лопаток	16 раз
6	Кисти рук к плечам, круговые движения в плечевых суставах вперед, назад с максимальной амплитудой	по 8 раз
7.	Круговые движения головой вправо, влево	по 8 раз
8	Круговые движения тазом вправо, влево	по 8 раз
9.	Ноги на ширине плеч, руки в замок, поднять вверх ладонями наружу, потянуться, отставить левую ногу назад, вдох, потянуться, руки опустить, ногу в исходное положение, выдох	4 раза
10	Руки в замок перед собой ладонями наружу, приседания	20 раз

11	Выпады вперед, в сторону, назад	по 10 раз на каждую ногу, на каждое упражнение
12.	Упор лежа, сгибание, разгибание рук в локтевых суставах узким и широким хватом	по 10 раз
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20 раз
14.	Поднимание ног за голову из положения лежа на спине	20 раз
15	Подтягивание на перекладине	5 раз
16	Из положения стоя, упор лежа, в упор сидя, прыжок вверх с хлопком руками над головой	10 раз
17.	Ходьба на месте, руки через стороны вверх, вдох, руки вниз, выдох	10 раз
18	Исходное положение сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед рывками. Наклон вперед, обхватить ступни ног руками, потянуться	10 раз, 10 сек
19	Ноги врозь, наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге	по 3 раза
20	Ноги врозь, повернуть корпус тело вправо с упором на руки, потянуться, то же влево	по 3 раза
21	Лечь на живот, руки в стороны, повернуть корпус влево, достать правой рукой левую ногу, потянуться и наоборот	по 3 раза
22	Исходное положение лежа на животе, достать руками одноименные ноги, прогнуться, сделать накаты вправо, влево, вперед, назад, попрыгать	по 3 раза
23	Стойка на лопатках	удерживать 10 сек.
24.	Принять положение шпагата или полушпагата на каждую ногу	удерживать 10 сек.
25	Исходное положение стоя, поднять правую руку вверх, согнув в локтевом суставе за головой, левой рукой, взявшись за локоть правой руки потянуть вниз, тоже для левой руки	удерживать по 10 сек.
26	Исходное положение стоя, сделать встряхивающие движения руками и ногами.	10 сек.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью _____ листов

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак

Е.Г. Потехина



09.09.2020 г.