****

**Пояснительная записка**

 Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 7 – 17 лет. Программа рассчитана на 7 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007  N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

 Образовательная программа является **авторской,** по направленности **– физкультурно–оздоровительной**, по уровню освоения – у**глубленной,** по способу подачи содержания и организации учебного процесса **– комплексной.** Модифицированных программ по борьбе самбо, которые охватывают все этапы процессы обучения, существует множество, но они не предусматривают последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы). **Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка

- технико-тактическая подготовка;

- контрольно-переводные нормативы;

- участие в соревнованиях;

- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.
Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «САМБО» подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки: спортивно-оздоровительная группа (СОГ), учебно-тренировочные группы (УУ).

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОГ) допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки II-го и III-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

На учебно-тренировочном этапе (УУ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года. Учебно-тренировочные группы – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов не только в стране, но и за рубежом.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для ГНП и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1).

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

**Задачи:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

**Ожидаемые результаты:**

1. положительная динамика уровня подготовленности ……..в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапах , и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней на этапах УУ.

**Условия реализации программы**

 Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

* зал для борьбы;
* «шведские стенки»
* для развития силовых тренажеры, штанги, гири, гантели;
* стадион;
* наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;

**Учебно-тематический план**

 **СОГ (1 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Итого |
| **Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Общая физическая подготовка** | 15 | 14 | 13 | 15 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 125 |
| **Специальная физическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 63 |
| **Контрольно-переводные нормативы** | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| **Воспитательная работа** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Соревнования** |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 6 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 26 | 23 | 22 | 26 | 21 | 22 | 24 | 24 | 28 | 216 |

**Учебно-тематический план**

 **(1 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Итого** |
| **Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Общая физическая подготовка** | 9 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 75 |
| **Специальная физическая подготовка** | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 36 |
| **Технико-тактическая****подготовка** | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 73 |
| **Контрольно-переводные нормативы** | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| **Воспитательная работа** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Соревнования** |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 6 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 26 | 23 | 22 | 26 | 21 | 22 | 24 | 24 | 28 | 216 |

**Учебно-тематический план**

 **(2 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Итого** |
| **Теория**  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **ОФП** | 9 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 9 | 93 |
| **СФП** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| **ТТМ** | 13 | 16 | 16 | 13 | 16 | 16 | 13 | 16 | 13 | 132 |
| **Контрольно-переводные нормативы** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| **Воспитательная работа** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Соревнования** |  |  |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 | 12 |
| **Восстановительные****мероприятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 324 |

**Учебно-тематический план**

 **(3 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Итого** |
| **Теория**  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **ОФП** | 9 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 9 | 93 |
| **СФП** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| **ТТМ** | 13 | 16 | 16 | 13 | 16 | 16 | 13 | 16 | 13 | 132 |
| **Контрольно-переводные нормативы** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| **Воспитательная работа** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Соревнования** |  |  |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 | 12 |
| **Восстановительные****мероприятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 324 |

**Учебно-тематический план**

 **УУ ( 1 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Итого** |
| **Теория**  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| **ОФП** | 9 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 9 | 87 |
| **СФП** | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 75 |
| **ТТМ** | 20 | 18 | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 | 17 | 20 | 174 |
| **Контрольные нормативы** | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Воспитательная работа** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| **Соревнования** |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 24 |
| **Восстановительные****мероприятия** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 432 |

**Учебно-тематический план**

**для УУ (2 год обучения)**

|  |
| --- |
| Месяцы |
| **Разделы подготовки** | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Итого** |
| **Теория**  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| **ОФП** | 9 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 11 | 9 | 9 | 87 |
| **СФП** | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 75 |
| **ТТМ** | 20 | 18 | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 | 17 | 20 | 174 |
| **Контрольные нормативы** | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Воспитательная работа** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| **Соревнования** |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 24 |
| **Восстановительные****мероприятия** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| **Медицинское****обследование** | 2 раза в год |  |
| **ИТОГО** | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 432 |

**Содержание программы**

**1 года обучения (СОГ)**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура и спорт*** | Физическая культура как часть общей куль­туры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.  | 1 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.  | 1 |
| 3 | ***Краткие сведения о строении и функциях организма*** | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы челове­ка, их названия, сгибатели, разгибатели, су­пинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно­полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туло­вища. Преодолевающая, уступающая, удерживаю­щая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. | 1 |
| 4 | ***Общие понятия о гигиене*** | Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. | 1 |
| 5 | ***Краткие сведе­ния о физиоло­гических осно­вах тренировки самбиста*** | Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. | 1 |
| 6 | ***Морально-волевая подготовка*** | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |
| 7 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. | 1 |
| 8 | ***Правила соревнований*** | Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила опре­деления победителей в соревнованиях. | 1 |
| 9 | ***Места занятий. Оборудование и инвентарь*** | Оборудование зала и инвентарь. Эксплуата­ция и сохранение. Форма самбиста. Ее под­готовка и уход за ней. | 1 |
| Всего часов | 9 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Строевые упражнения***
* **Строевые приемы**. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Ра­зойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
* **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
* **По­нятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
* **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
* **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
* **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
* **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
* **Рапорт дежурного.**
* **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Вариан­ты ходьбы, бега, прыжков.
* ***Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения***
* **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
* **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
* **Прыжки**. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
* **Переползания**. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
* **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
* **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
* **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
* **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
* **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Контрольные упражнения** | **Оценка** |
|  |  **5** | **4**  |  **3** | **5**  |  **4** | **3** |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа(кол-во раз) | - | - | *-* | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа(кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |

**Воспитательная работа**

* Посвящение в самбисты
* Встреча со знаменитыми спортсменами г. Выкса
* Экскурсия
* День борьбы
* Зимние колядки
* Праздник 23 февраля
* Турнир, посвященный дню 8 марта
* День борьбы
* Поход

**Содержание программы**

**2 года обучения (ГНП 1)**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура и спорт*** | Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений. | 1 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самоза­щиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. | 1 |
| 3 | ***Краткие сведения о строении и функциях организма*** | Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфа­тические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. | 1 |
| 4 | ***Общие понятия******о гигиене*** | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. | 0,5 |
|  |  |
| 5 | ***Краткие сведе­ния о физиологических основах тренировки*** | Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки:упражнение и варьирование. | 1 |
| 6 | ***Морально-волевая******подготовка*** | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. | 1 |
| 7 | ***Специальная физическая подготовка*** | Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спор­тивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. |  |
| 8 | ***Технико-тактическая подготовка*** | Технический арсенал самбиста: броски, бо­левые приемы, удержания, удары и уду­шающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы био­механики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, ис­пользование веса тела, силы инерции, сопро­тивления противника, рычагов. Биомехани­ческая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий против­ника. | 1,5 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. | 1 |
| 10 | ***Правила******соревнований*** | Запрещенные приемы. Возрастные группы ивесовые категории. Правила проведения бо­левых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. | 0,5 |
| 11 | ***Места занятий. Оборудование и инвентарь*** | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрыш­ка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы. | 0,5 |
|  |  | Всего часов | 9 |

**Общая физическая подготовка**

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

Сила:

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

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3☓10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Страховка и самоконтроль при падениях:***
* Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
* падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
* падение с прыжка,
* падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
* падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
* падение на спину кувырком в воздухе,
* падение кувырком вперед,
* падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.
* ***Упражнения на мосту***
* перевороты на мосту
* вставание с моста
* в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
* вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
* движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
* забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
* уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.
* ***Упражнения с манекеном***
* поднимание;
* переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
* повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
* перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
* приседания, наклоны, бег;
* броски назад через голову, в сторону, через спину.
* ***Парные упражнения***
* кувырки вперед и назад;
* перевороты назад;
* приседания;
* вращения;
* прыжки;
* наклон;
* ходьба и бег с партнером.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Основы техники:***

**Основные положения борцов,** захваты, передвижения по ковру испособы подготовки приемов.

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

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя ивплотную.

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

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

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

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

* ***Борьба стоя (броски)***
* Задняя подножка.
* Задняя подножка с колена.
* Задняя подножка с падением.
* Задняя подножка под две ноги.
* Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
* Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
* Задняя подножка на пятке.
* Передняя подножка с колена.
* Передняя подножка.
* Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
* Бросок рывком за пятку.
* Бросок рывком за пятку изнутри.
* Бросок рывком за руку и голень.
* Бросок с захватом двух ног.
* Бросок через бедро.
* Бросок через бедро с захватом головы с падением.
* Бросок с захватом руки на плечо с колена.
* Бросок с захватом руки под плечо с падением.
* Бросок с захватом руки на плечо.
* Бросок через голову.
* Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
* Бросок через голову голенью между ног.
* Бросок через плечи («мельница»).
* Боковая подсечка.
* Боковая подсечка при движении противника вперед.
* Боковая подсечка при движении противника назад.
* Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
* Боковая подсечка при движении противника в сторону.
* Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
* Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
* Боковая подсечка в темп шагов.
* Передняя подсечка.
* Передняя подсечка с падением.
* Передняя подсечка в колено.
* Зацеп изнутри.
* Зацеп стопой.
* Зацеп голенью и стопой (обвив).
* Отхват.
* Отхват с захватом ноги снаружи.
* Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
* Выведение из равновесия с захватом рукавов.
* Подбив голенью.
* Вертушка.
* Подхват.
* Подхват изнутри.
* Подхват с захватом ноги снаружи.
* ***Борьба лежа (переворачивание)***
* Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
* Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
* Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
* Переворачивание с захватом на рычаг.
* Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
* Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
* Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
* Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
* Переворот косым захватом.
* Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
* Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
* Заваливание.
* Удержание
* Удержание сбоку.
* Удержание сбоку без захвата шеи.
* Обратное удержание сбоку.
* Удержание со стороны плеча.
* Удержание поперек.
* Удержание со стороны головы и захватом рук.
* Удержание со стороны ног.
* Удержание верхом.
* Удержание поперек с захватом головы.
* Удержание со стороны головы и пояса.
* Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
* Освобождения (уходя) от удержаний.
* ***Болевые приемы***
* Рычаг локтя через бедро.
* Узел ногой.
* Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
* Рычаг локтя через предплечье.
* Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
* Перегибание локтя при помощи ног сверху.
* Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
* Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
* Узел поперек.
* Выкручивание плеча подниманием локтя.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
* Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
* Рычаг колена между ног.
* Узел ноги ногой.
* Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
* Ущемление ноги (икроножной мышцы).
* Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Контрольные упражнения | Оценка |
|  | 5 4 |  3 5 |  4 3 |
| ***Общая физическая подготовка*** |  |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | *-* | - | - | 17 | 14 | 10 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 13 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | 4 | 3 | - | \_ | \_ |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | - | - | 13 | 9 | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 | 145 | 190 | 165 | 135 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 14,5 | 13,2 | 11,8 | 11,5 | 10,7 | 10,0 |
| ***Техническая подготовка*** |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном тем­пе в обе сто­роны без прыжков | Нарушение темпа, сме­щение голо­вы и рук от­носительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение го­ловы и рук относительно и.п. |
| Варианты самостраховки | Высокийполет, мягкоеприземление,правильнаяамортизацияруками | Недостаточно высокий по­лет, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бро­сков, болевых приемов) | Демонстра­ция без оши­бок с назва­нием приемов | Демонстра­ция с некото­рыми ошиб­ками и назва­нием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

**Воспитательная работа**

* Веселые старты
* Экскурсия
* День борьбы
* КП «В гостях у Нового года»
* Упражнения Джеффа
* Форум-театр
* День борьбы
* Прогулка в лес
* Поход

**Содержание программы**

**3 года обучения**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура******и спорт*** | **Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.**  | 1 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | Возникновение и развитие систем самозащи­ты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. | 1 |
| 3 | ***Краткие сведения о строении и функциях организма*** | Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. | 1 |
| 4 | ***Общие понятия******о гигиене*** | Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | 0,5 |
| 5 | ***Краткие сведе­ния о физиологических основах тренировки самбиста*** | Фазы формирования двигательных навыков. | 1 |
| 6 | ***Морально - волевая******подготовка*** | Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тре­неров, судей, коллектива, спортсменов, по­ощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки сам­биста. | 1 |
| 7 | ***Специальная физическая подготовка*** | Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки. | 1 |
| 8 | ***Технико-тактическая подготовка*** | Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. | 1,5 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. | 1 |
| 10 | ***Правила соревнований.******Их организация******и проведение*** | Участники соревнований, их права и обязанности. | 0,5 |
| 11 | ***Места занятий.******Оборудование и инвентарь*** | Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях. | 0,5 |
| Всего часов | 9 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Строевые упражнения***
* ***Общие подготовительные упражнения***
* ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Сила:

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

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3☓10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Броски (борьба в стойке)***
* Зацеп снаружи.
* Передняя подсечка с захватом ноги.
* Обратная «мельница».
* Зацеп пяткой изнутри.
* Передняя подножка с захватом руки и отворота.
* Бросок через бедро с ударом в подмышку.
* Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
* Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
* Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
* Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
* Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
* Бросок с захватом руки и одноименной голени.
* Бросок рывком за пятку.
* Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
* Зацеп стопой изнутри.
* Зацеп изнутри с заведением.
* Зацеп изнутри под одноименную ногу.
* Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
* Зацеп стопой с падением.
* Боковой переворот.
* Передний переворот.
* Подсад бедром снаружи.
* «Мельница» с захватом руки, отворота.
* «Ножницы» под две и одну ногу.
* Защита от приемов и контрприемы.
* ***Переворачивание (борьба лежа)***
* Переворот с захватом руки и бедра.
* Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
* Переворот обратным «ключом».
* Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
* Переворот с захватом ноги ногами.
* Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
* ***Удержания***
* Удержание со стороны ног с захватом пояса.
* Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
* Удержание верхом без захвата рук.
* Удержание со стороны ног с захватом рук.
* ***Болевые приемы***
* Прямой узел плеча поперёк.
* Обратный узел плеча поперёк.
* Узел предплечьем вниз.
* Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
* Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
* Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
* Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
* Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
* Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
* Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,0 | 8,6 |
| Подтягивание на высокой |  |  |
| перекладине из виса | 9 |  |
| Подтягивание на низкой |  | 20 |
| перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 12 |
| Поднимание туловища из |  |  |
| положения лежа на спине с |  | 15 |
| фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 205 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 15 |  |  | 12 |
| Метание набивного мяча |  |  |  |  |
| (1 кг) из-за головы | 16,0 |  |  | 12,5 |
| с места, м |  |  |  |  |
| ***Техническая подготовка*** |
|  |  | Оценка |  |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно | Выполнение в одном темпе без потериравновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | Выполнение черезсторону, с нескольких попыток, потеря равновесия |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление,Правильная амортизацияруками | Недостаточновысокий полет, падение с касаниемголовой | Падение черезсторону, удар туловищем о ковер,жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрациябез ошибокс названиемприемов | Демонстрацияс некоторымиошибкамис названиемприемов | Демонстрацияс серьезнымиошибками,неправильноназван прием |

**Воспитательная работа**

* Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
* День бегуна
* Экскурсия
* День борьбы
* Праздник «В гостях у зимы»
* КП «Вперед, мальчишки!»
* Акция «Письмо маме»
* День борьбы
* Поход

**Восстановительные мероприятия**

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

**Содержание программы**

**4 года**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая******культура и спорт*** | Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классифи­кация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо. | 1 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе. | 1 |
| 3 | ***Краткие сведения о строении и функциях организма*** | Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). | 1 |
| 4 | ***Общие понятия******о гигиене*** | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных фак­торов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. | 0,5 |
| 5 | ***Краткие сведения о******физиологических основах тренировки*** | Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. | 1 |
| 6 | ***Морально-волевая******подготовка*** | Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту. | 1 |
| 7 | ***Специальная физическая подготовка*** | Характеристика требований к развитию дви­гательных качеств на различных этапах под­готовки самбистов. | 1 |
| 8 | ***Технико-тактическая подготовка*** | Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. | 1,5 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. | 1 |
| 10 | ***Правила соревнований. Их организация и проведение*** | Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания. | 1 |
| 11 | ***Места занятий. Оборудование и инвентарь*** | Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. |  |
| Всего часов | 9 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Комплекс общеразвивающих упражнений***
* подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
* медленный бег по времени;
* бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег3х10м.,5х10м;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки боком, вправо, влево;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
* многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
* прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
* ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
* различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
* подвижные игры без мяча.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук***

Развитие силы мышц ног и туловища:

* бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
* прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
* многоскоки;
* приставные шаги и выпады;
* бег скрестным шагом в различных направлениях;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* имитация приемов в игровой борьбе;
* приседания;
* выпрыгивание из приседа;
* качка шеи на переднем и борцовском мостах;
* из положения мост забегание влево или вправо;
* переворот с моста;
* отжимание;
* различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

* с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
* имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
* отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);
имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Борьба в стойке***
* Подхват изнутри в голень (бедро).
* Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
* Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
* Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
* Бросок обратный захватом двух ног.
* Бросок захватом руки и голени изнутри.
* Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
* Бросок передним переворотом.
* «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри.
* Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.
* ***Борьба лежа***
* Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
* Узел обеих ног снизу.
* Удержание сбоку с захватом ноги противника.
* Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
* Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
* Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.
* ***Комбинация бросков***
* Передняя подножка после задней подножки.
* Подхват после передней.
* Задняя подножка после передней.
* Передняя подножка после боковой подсечки.
* Передняя подсечка после боковой.
* Зацеп изнутри после броска через бедро.
* Бросок через бедро после зацепа.
* Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
* Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
* Передняя подсечка после зацепа изнутри.
* Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
* Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
* Передняя подножка на пятке, после задней.
* «Ножницы» после подхвата.
* Подхват после подсечки.
* Бросок через плечо, после бедра.
* Бросок через бедро, после боковой подсечки.
* ***Комбинации болевых приемов***
* Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
* Рычаг локтя после узла поперек.
* Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
* Узел предплечьем вниз после узла поперек.
* Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.
* ***Примерная последовательность совершенствования техники***
* Повторение и совершенствование подсечек.
* Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
* Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
* Повторение и совершенствование зацепов.
* Повторение и совершенствование болевых приемов.
* Повторение и совершенствование бросков через голову.
* Повторение и совершенствование переворачиваний.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,0 | 8,6 |
| Подтягивание на высокой |  |  |
| перекладине из виса | 9 |  |
| Подтягивание на низкой |  | 20 |
| перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 12 |
| Поднимание туловища из |  |  |
| положения лежа на спине с |  | 15 |
| фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 205 |
| Метание набивного мяча |  |  |  |  |
| (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направ | 15 |  |  | 12 |
| лению броска, м |  |  |  |  |
| Метание набивного мяча |  |  |  |  |
| (1 кг) из-за головы | 16,0 |  |  | 12,5 |
| с места, м |  |  |  |  |
| ***Техническая подготовка*** |
|  |  | Оценка |  |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно | Выполнение в одном темпе без потериравновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | Выполнение черезсторону, с нескольких попыток, потеря равновесия |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление,Правильная амортизацияруками | Недостаточновысокий полет, падение с касаниемголовой | Падение черезсторону, удар туловищем о ковер,жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрациябез ошибокс названиемприемов | Демонстрацияс некоторымиошибкамис названиемприемов | Демонстрацияс серьезнымиошибками,неправильноназван прием |

**Воспитательная работа**

* Интеллектуально-познавательная игра «Олимпийские игры»
* Экскурсия
* День борьбы
* День лыжника
* «Мальчишник»
* Праздник для мам
* День борьбы
* Поход

**Восстановительные мероприятия**

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

**Содержание программы**

**5 года обучения (УУ-1)**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура и спорт*** | Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на меж­дународных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самби­стов. | 2 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад на­циональных видов борьбы в правила и тех­нику самбо. | 2 |
| 3 | ***Краткие сведения******о строении и функциях организма*** | Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа). | 2 |
| 4 | ***Общие понятия******о гигиене*** | Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупрежде­ния заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний. | 2 |
| 5 | ***Краткие сведения о физиологических основах тренировки******самбиста*** | Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Ус­тойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.  | 2 |
| 6 | ***Морально-волевая подготовка*** | Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициатив­ность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации. | 2 |
| 7 | ***Специальная физическая подготовка*** | Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности. | 1,5 |
| 8 | ***Технико-тактическая подготовка*** | Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, от­ветный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, за­бегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Пара­метры технической подготовленности (ак­тивность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований. | 1,5 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. | 1 |
| 10 | ***Правила соревнований.******Их организация******и проведение*** | Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста. | 1 |
| 11 | ***Места занятий.******Оборудование и******инвентарь*** | Уход за оборудованием и инвентарем.Ремонт. | 1 |
| Всего часов | 18 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3☓10 м.

*Выносливости* – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Для развития:

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

*Выносливости –* сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

*Ловкости –* стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки 9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

*Гибкости -* упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Спортивная борьба

Для развития

*Гибкости и быстроты –* забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

*Ловкости –* партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

*Силы –* партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках.

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки

Плавание

**Специальная физическая подготовка**

* ***Комплекс упражнений***

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Борьба в стойке***
* Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
* «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
* Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
* Подхват со скрестным захватом отворотов.
* Подхват голенью изнутри (снаружи).
* Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
* Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
* Обвив с захватом рук.
* «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
* Подсечка изнутри.
* ***Борьба лежа***
* Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
* Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
* Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
* Подхват со скрестным захватом отворотов.
* Подхват голенью изнутри (снаружи).
* Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
* Бросок через грудь с захватом рук.
* Обвив с захватом рук.
* «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
* Подсечка изнутри
* ***Борьба лежа***
* Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
* Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
* Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
* Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище
* ногами.
* Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в
* партере.
* Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
* Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания
* верхом.
* Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
* Комбинации бросков.
* «Ножницы» после подхвата.
* Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после
* захвата одноименной ноги изнутри).
* Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
* Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
* Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
* Подсад после попытки броска через бедро.
* Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

### ***Комбинации болевых приемов***

* Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
* Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
* Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
* Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.
* ***Примерная последовательность совершенствования в технике***
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
* Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
* Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
* Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
* Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 27,2 | 30,5 |
| Подтягивание на высокойперекладине из виса лежа (кол-во раз) | 14 |  |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа (кол-во раз) |  | 22 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 40 | 15 |
| Поднимание туловища изположения лежа на спине сфиксированными стопами (кол-во раз) |  | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 210 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 10 |  | 13 |  |
| ***Специальная физическая подготовка*** |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с. | 19,0 | 25,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с. | 25,0 | 28,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с. | 21,0 | 26,0 |
| ***Техническая подготовка*** |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |

**Воспитательная работа**

* Диспут-клуб «Здоровым быть модно?!»
* Экскурсия
* День борьбы
* Новогодний бал
* КП «Зимние забавы»
* Концерт для мам
* День борьбы
* Поход

**Восстановительные мероприятия**

В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

**Инструкторская практика**

* Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи.
* Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста.
* Участие в показательных выступлениях.
* Анализ соревнований, разбор ошибок.
* Выявление сильных и слабых сторон борца.

**Содержание программы**

**6 года обучения (УТГ 2)**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая культура******и спорт*** | Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. | 2 |
| 2 | ***Краткий обзор развития самбо*** | Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 г.г. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973- по настоящее время. | 2 |
| 3 | ***Краткие сведения******о строении функциях******организма*** | Строение и функции нервной системы. Цен­тральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психи­ки. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слу­ховой, вестибулярный и их значение на раз­личных этапах для ведения поединка. | 2 |
| 4 | ***Общие*** ***понятия******о гигиене*** | Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и об­щественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закалива­ния. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний. | 2 |
| 5 | ***Краткие сведения о физиологических основах тренировки*** | Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом. | 2 |
| 6 | ***Морально-волевая******подготовка*** | Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирова­ния, связанных с ними психологических про­цессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолю­бия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств. | 2 |
| 7 | ***Специальная физическая подготовка*** | Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся. | 1,5 |
| 8 | ***Технико-тактическая подготовка*** | Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: насту­пательная, оборонительная, сочетание обо­ронительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информа­ции, анализ обстановки, принятие решения, реализация). | 1,5 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма*** | Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). | 1 |
| 10 | ***Правила соревнований.******Их организация******и проведение*** | Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. | 1 |
| 11 | ***Места занятий.******Оборудование******и инвентарь*** | Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними. | 1 |
| Всего часов | 18 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – 30м., 60 м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3☓10 м.

*Выносливости* – бег 400м., 800м.

Гимнастика

Для развития:

*Силы* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

*Выносливости –* сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

*Ловкости –* боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гирями.

Спортивная борьба

Для развития

*Силы –* приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

*Гибкости –* упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости.*

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Комбинации бросков***
* Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
* Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
* Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.
* Бросок через голову после передней подсечки.
* Зацеп стопой после боковой подсечки.
* Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
* Подхват после попытки броска через бедро.
* Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
* Подсечка изнутри от зацепа изнутри.
* ***Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.***
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
* Повторение и совершенствование удержаний.
* Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
* Повторение и совершенствование подхватов.
* Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
* Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
* Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
* Повторение и совершенствование бросков через голову.
* Повторение и совершенствование зацепов.
* Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
* Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
* Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
* Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 26,8 | 29,8 |
| Подтягивание на высокойперекладине из виса лежа (кол-во раз) | 15 |  |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа (кол-во раз) |  | 24 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 50 | 18 |
| Поднимание туловища изположения лежа на спине сфиксированными стопами (кол-во раз) |  | 24 |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 215 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 11 |  | 14,5 |  |
| ***Специальная физическая подготовка*** |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с. | 19,0 | 18,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с. | 25,0 | 23,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с. | 21,0 | 19,0 |
| ***Техническая подготовка*** |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |

**Воспитательная работа**

* Беседа «Твое поколение – здоровое поколение?»
* Экскурсия
* День борьбы
* Зимний праздник
* Калейдоскоп олимпийских игр
* Большие гонки
* Вечер встреч
* День борьбы
* Поход

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления:* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

*Психологические средства восстановления:* аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

*Медико-биологические средства:* витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

**Инструкторская и судейская практика**

* Организация и руководство группой.
* Подача команд.
* Организация выполнения строевых упражнений.
* Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.
* Обучение броскам.
* Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.
* Участие в показательных выступлениях.

**Содержание программы**

**7 года обучения (УТГ 3)**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | ***Физическая******культура******и спорт*** | Спорт в современном обществе, основные понятия теории спорта; классификация видов спорта; общая и специальная физическая подготовка; спортивная ориентация и отбор; оздоровительные системы физических упражнений.  | 3 |
| 2 | ***Краткий обзор******развития самбо*** | Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие самбо. Отличительные черты и общность национальных и народных видов единоборств. Обзор развития самбо в городе. | 3 |
|  |  |
| 3 | ***Краткие сведения******о строении и функциях******организма*** | Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.). | 3 |
| 4 | ***Общие понятия******о гигиене*** | Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятии и соревнований. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи. Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности. | 3 |
| 5 | ***Краткие сведения о физиологических основах тренировки******самбиста***  | Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Меха­низм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.  | 3 |
| 6 | ***Морально-волевая подготовка***  | Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Методы психологической подготовкисамбиста к соревнованиям. | 3 |
| 7 | ***Общая и специальная подготовка самбиста*** | Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов. | 3 |
| 8 | ***Основы техники и тактики самбо*** | Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Умение выбрать и создать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы. Виды маскировки: вызов, угроза. Тактика выполнения приемов. Тактика схватки. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.  | 3 |
| 9 | ***Правила******техники безопасности и предупреждение травматизма***  | Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. | 1 |
| 10 | ***Правила соревнований.*** | Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результаты схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ковра. Запрещенные приемы. | 1 |
| 11 | ***Места занятий.******Оборудование и******инвентарь*** | Спортивная одежда для боевого самбо: обувь, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, шлем, накладки на руки, капа. Подбор по размерам, устройство и уход за ними. | 1 |
| Всего часов |  |  | 27 |

**Общая физическая подготовка**

* ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – 30м., 60 м., 100м; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены).

*Ловкости* – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч.

*Выносливости* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Гибкости – упражнения у гимнастической стенки.*

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг.

Спортивная борьба

Для развития

*Силы –* приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

*Гибкости –* упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

*Ловкости –* стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

* ***Работа субмаксимальной мощности***

*Круговая тренировка:* один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

*1 станция –* трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках).

*2 станция –* бег по ковру 100м.

*3 станция –* броски партнера через спину 10 раз.

*4 станция –* забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.

*5 станция –* переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

*6 станция –* полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

*7 станция –* сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

*8 станция –* поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.

*9 станция –* разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.

*10 станция –* лазание по канату – 2 раза по 5 метров.

* ***Силовые возможности***

*Круговая тренировка:* два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5 минут.

*1 станция –* рывок штанг до груди (50% от максимального веса).

*2 станция –* имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.

*3 станция –* сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

*4 станция –* подтягивание на перекладине.

*5 станция –* имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.

*6 станция –* жим штанги лежа (50% от максимального веса).

*7 станция –* отрыв от ковра лицом к партнеру.

* ***Выносливость***

*Круговая тренировка:* один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

*1 станция –* прыжки со скакалкой 3 минуты.

*2 станция –* борьба за захват 3 минуты.

*3 станция –* борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.

*4 станция –* прыжки со скакалкой 3 минуты.

*5 станция –* переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

*6 станция –* борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.

*7 станция –* прыжки со скакалкой 3 минуты.

*8 станция –* переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

*9 станция –* борьба на выполнение удержаний 3 минуты.

*10 станция –* приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.

*11 станция –* прыжки со скакалкой 3 минуты.

*12 станция –* борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.

*13 станция –* броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.

*14 станция –* сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.

*15 станция –* прыжки со скакалкой 3 минуты.

**Специальная физическая подготовка**

* ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

В стандартных ситуациях (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых 120с и повторения до 6 раз, затем отдых до 5 минут и еще 5-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 12с, затем повтор 6 серий, потом отдых 5 минут, повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут, затем повтор 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие *ловкости.*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от ковра.

* ***Работа субмаксимальной мощности***

Скоростно-силовая выносливость

*Круговая тренировка:* четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами – 4-6 минут.

*1 - 2 станции –* имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо.

*3 – 4 станции –* имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо.

*5 станция –* имитация броска через грудь.

*Круговая тренировка:* два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами – 5 минут (помогают борцу 3 партнера).

*1 станция –* 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе.

*2 станция –* 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе.

*3 станция –* 50с броски подхватом, 10с в максимальном темпе.

*4 станция –* броски 50с передней подсечкой, 10с в максимальном темпе.

Специальная выносливость

*Круговая тренировка:* выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

*1 станция –* борьба за захват 1 минута.

*2 станция –* борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне).

*3 станция –* борьба в стойке по заданию 2 минуты.

*4 станция –* борьба лежа по заданию 1 минута.

*5 станция –* борьба без кимоно 2 минуты.

*6 станция –* борьба лежа 1 минута.

*7 станция –* борьба в стойке за захват 1 минута.

*8 станция –* борьба лежа 1 минута.

*9 станция –* борьба в стойке за захват 1 минута.

*10 станция -* борьба лежа по заданию 1 минута.

*11 станция -* борьба в стойке 2 минуты.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию***
* Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.
* Поединки со сменой партнеров.
* Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий
* Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов.
* Выполнение бросков в максимальном темпе.
* Совершенствование индивидуальной техники.
* ***Борьба за захват***
* Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных.
* Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.
* Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра.
* ***Тактика проведения поединка***
* Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).
* ***Тактика участия в соревнованиях***
* Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.
* Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.
* Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.
* Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.
* Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).
* Накопление двигательного опыта.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| ***Общая физическая подготовка*** |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 26,2 | 28,9 |
| Подтягивание на высокойперекладине из виса лежа (кол-во раз) | 17 |  |
| Подтягивание на низкойперекладине из виса лежа (кол-во раз) |  | 27  |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 22 |
| Поднимание туловища изположения лежа на спине сфиксированными стопами (кол-во раз) |  | 29 |
| Прыжок в длину с места, см | 245 | 220 |
| Метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 13 |  | 15 |  |
| ***Специальная физическая подготовка*** |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с. | 17,0 | 21,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с. | 21,0 | 24,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с. | 17,0 | 21,0 |
| ***Техническая подготовка*** |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |

**Воспитательная работа**

* Беседа «Красота тела и души»
* Экскурсия
* День борьбы
* Праздник спорта и здоровья
* Встреча с интересным человеком
* КП «Олимпионик»
* Акция «Самбисты за здоровый образ жизни»
* День борьбы
* Поход

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления:* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

*Психологические средства восстановления:* мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

*Медико-биологические средства:* гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

**Инструкторская и судейская практика**

* Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам.
* Организация и участие в показательных выступлениях.
* Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
* Судейство соревнований.

**Методическое обеспечение программы**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

 Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

 Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

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

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

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

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

***Распределение времени по частям занятия***

***в зависимости от его типа (мин)***

|  |  |
| --- | --- |
| Часть занятия | Тип занятия |
| учебное | учебно-тренировочное | тренировочное | контрольное |
| Вводно-подготовительная | 30-40 | 25-30 | 20-25 |  Разминка проводится самостоятельно |
| Основная  | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 80-110 |
| Заключительная  | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого  | 90-120 | 90-120 | 90-120 | 90-120 |

 Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

 Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

 Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

**Примерная схема**

**учебно-тренировочного занятия для СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание  | Дозировка мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановказадач урока | 4-5 | Выполняетсявсей группой |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражненияобщеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения  | 5-6 |
| Основная часть 60 минут | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяютсяпо парам по всей площади ковра. |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки ввыполнении. |
| Специальные и имитационныеупражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемамтехники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра ккраю. Обратить внимание настраховку и самостраховку. |
| Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных привыполнении броска. |
| Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление,дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач,поставленных в начале УТЗ. Указатьошибки, отметить наиболееуспевающих. |

**Примерная схема**

**учебно-тренировочного занятия для ГНП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание  | Дозировка мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановказадач урока | 4-5 | Выполняетсявсей группой |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражненияобщеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения  | 5-6 |
| Основная часть 105 минут | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяютсяпо парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемыиндивидуального комплекса. |
| Обучение и совершенствованиетехническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам повсей площади ковра.Совершенствуются приемыиндивидуального комплекса. |
| Совершенствование изученныхдействий в учебной схватке | 10Два отрезка по 4 минуты с одниминтервалом в 2 минуты. |  |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки ввыполнении. |
| Специальные и имитационныеупражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемамтехники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении снебольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях примененияизученного броска |
| Совершенствование приемов икомбинаций индивидуальногокомплекса | 15-17  | Опробование приемов в различныхситуациях |
| Учебно-тренировочная схватка  | 16 Три отрезка по 4 минуты с двумяминутными перерывами |  |
| Спортивная игра  | 13 |  |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление,дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач,поставленных в начале УТЗ. Указатьошибки, отметить наиболееуспевающих. |

**Примерная схема**

**учебно-тренировочного занятия для УТГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание  | Дозировка мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановказадач урока | 4-5 | Выполняетсявсей группой |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражненияобщеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения  | 5-6 |
| Основная часть 105 минут | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяютсяпо парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемыиндивидуального комплекса. |
| Обучение и совершенствованиетехническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам повсей площади ковра.Совершенствуются приемыиндивидуального комплекса. |
| Совершенствование изученныхдействий в учебной схватке | 10Два отрезка по 4 минуты с одниминтервалом в 2 минуты. |  |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки ввыполнении. |
| Специальные и имитационныеупражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемамтехники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении снебольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях примененияизученного броска |
| Совершенствование приемов икомбинаций индивидуальногокомплекса | 15-17  | Опробование приемов в различныхситуациях |
| Учебно-тренировочная схватка  | 16 Три отрезка по 4 минуты с двумяминутными перерывами |  |
| Спортивная игра  | 13 |  |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление,дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указатьошибки, отметить наиболееуспевающих. |

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

 Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

 Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

**Литература**

**основная**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу­маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар­ный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Совет­ский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**вспомогательная**

1. Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных вра­чей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Приложение

Татами 1х2 - 26 штук