

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР
«СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.
Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОРЬБА САМБО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»**

Возрастная категория – лет 11–16

Срок реализации – 3 года

Педагоги дополнительного образования:

Кузин Никита Романович

*г. Калуга,
2022 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба САМБО для подростков»
Автор программы	Кузин Никита Романович
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Борьба САМБО»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Фестивальный»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Ул. Рылеева,34
Год разработки	2022
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная программа
Срок реализации программы	Долгосрочная, 3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения -216 ч 2 год обучения -216 ч 3 год обучения -216 ч
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	11–16 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 2 от 29.05.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в современном обществе большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным решением задач нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, и физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека.

Участие детей и подростков в спортивных объединениях и секциях один из способов профилактики правонарушений, алкоголизма и наркомании.

Большой популярностью среди подростков пользуется подростковый клуб «Фестивальный», в котором начала работу секция по борьбе **САМБО**.

САМБО переводится как «самооборона без оружия». Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый занимающийся проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, воспитывать волю и дух.

Программа базируется, в первую очередь, на соответствии технологии, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения детей. Поэтому очень важно использовать следующие методические принципы: последовательность и систематичность, доступность и наглядность.

Во время обучения используются проблемные лекции, беседы, проектные игры, ролевые игры, мастер-классы, практикумы, тренинги, консультации, практические занятия, экскурсии, оздоровительно-просветительские акции, занятия совместно с родителями воспитанников.

Закончив обучение, подросток может использовать приемы по самозащите, научить других приемам самозащиты, и физически полностью готов достойно выполнять гражданский долг по защите Родины в Вооруженных силах РФ. В дальнейшем многие юноши выбирают специальности в системе МВД, ВС РФ, ВМС, ФСБ. Создание и деятельность объединения предотвратило возможность организации асоциальных молодежных группировок в районе.

Программа «Борьба самбо для подростков» направлена на:

- совершенствования физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у подростков, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует формированию активной жизненной позиции обучающихся, что является востребованным в современном мире. Развитие субъективности как ответственности каждого человека за свою деятельность и за результаты этой деятельности является основой саморазвития личности. Подросток, достигнув нового уровня, познав новую технику, видит перед собой следующий этап, требующий еще больших сил и трудолюбия. Стремление к бесконечному совершенствованию техники развивает настоящий бойцовский дух, помогающий тем, кто занимается в объединении САМБО многие годы, преодолеть их более слабым.

Новизна программы в комплексном подходе к подготовке обучающихся умеющих жить в современных социально-экономических условиях. Обучающийся, достигнув нового уровня, познав новую технику, видит перед собой следующий этап, требующих еще больших сил и трудолюбия.

Педагогическая целесообразность программы в том, что благодаря занятиям самбо, у обучающихся формируется стойкий интерес к спорту. Программа базируется, в первую очередь на соответствии технологии, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и

обучения воспитанников. Поэтому очень важно использовать следующие методические принципы: последовательность и систематичность, доступность и наглядность.

Целью программы является физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная подготовка борца - многолетний круглогодичный тематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения.

Процесс спортивной подготовки подчинен определенным принципам и проходит при соблюдении гигиенического режима; осуществлении врачебного и педагогического контроля.

Создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Совершенствование технических и тактических навыков, уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Воспитание высоких морально-волевых качеств.
3. Участие в соревнованиях и выполнение квалификационных требований для присвоения спортивных разрядов.
4. Участие в судействе соревнований и присвоение первой судейской категории.
5. Совершенствование и изучение приёмов самообороны от различных видов нападения.

Воспитательные:

1. Прививать усидчивость и трудолюбие
2. Воспитывать чувство ответственности за младших и коллективизм
3. Воспитывать стремление к саморазвитию
4. Воспитывать чувство ответственности за выполнение полученного задания
5. Критичность к собственной работе и результатам
6. Воспитание нравственности и морально-этические качества личности
7. Воспитывать смелость, боевой дух, уверенность в себе.

Воспитательная работа направлена на обучающихся и их родителей. Ее реализация осуществляется следующими способами: установление распорядка дежурств по уборке после занятий; участие в субботниках; тематические лекции и дискуссионные встречи с учащимися и родителями; родительские собрания; участие в экскурсионных программах; проведение и участие в праздничных мероприятиях, проведение и участие во внутриклубных и других соревнованиях, посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол.

Развивающие. Развивать координацию движения, стартовую скорость, динамику, выносливость, силовые возможности, память и внимание, навык общения и коммуникации.

Вид программы - модифицированная.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает дистанционное обучение. Основным элементом системы дистанционного обучения является цифровой образовательный ресурс, разрабатываемый с учетом требований законодательства об образовании. В качестве основного информационного ресурса в дистанционном образовательном процессе используется страница в социальной сети <https://vk.com/fest40>. При использовании дистанционного обучения обучающийся имеет возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по соответствующей программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий

используются следующие виды образовательной деятельности: лекции, консультации, практическое занятие, самостоятельная работа. Самостоятельная работа обучающихся может включать просмотр видеоматериалов, изучение печатных и других методических материалов.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 11-16 лет.

Состав группы: допускаются группы разновозрастного состава.

Особенности набора обучающихся: принимаются все желающие на добровольной основе с учётом их физических и умственных способностей.

Количество обучающихся в группе 1 года обучения 10 человек

Срок реализации программы – 3 года

Режим занятий: 6 (3 раза по 2) часов в неделю.

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты и способы проверки:

Основные задачи на этапе подготовки:

- совершенствование основных и развития специальных физических качеств;
- совершенствование специальных двигательных навыков;
- совершенствование базовой техники;
- изучение новых технических действий (приёмов и их комбинаций) в борьбе стоя и лёжа;
- волевая и тактическая подготовка спортсменов;
- изучение приёмов самообороны (боевой раздел);
- подготовка спортсменов-разрядников и судей.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

Мониторинг – постоянное отслеживание образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов влияния на них, а также принятия и реализации управления решений по урегулированию и коррекции образовательного процесса.

Цель мониторинговых исследований в объединении «Борьба самбо» - диагностика обучения и развития воспитанников, результаты которых позволяют сделать выводы о качестве усвоения образовательного материала, развитии способностей, необходимости внесения изменений в организацию образовательного процесса.

(Приложение

1



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Теоретические занятия	6	6	-
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	2	2	-
Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	2	2	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка	68	-	68
Тема 2.1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки	22	-	22
Тема 2.2. Совершенствование навыков специальных движений.	22	-	22
Тема 2.3. Силовые упражнения	24	-	24
Раздел 3. Техника и тактика борьбы	82	14	68
Тема 3.1. Техника борьбы в партере	12	2	10
Тема 3.2. Техника борьбы в стойке	12	2	10
Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо	11	2	9
Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки	11	2	9
Тема 3.5. Комбинация техники бросков в стойке	12	2	10
Тема 3.6. Комбинация приемов в партере	12	2	10
Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне	12	2	10
Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники	44	6	38
Тема 4.1. Основы ударной техники	12	2	10
Тема 4.2. Ударные тренировки	18	2	16
Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя	14	2	12
Раздел 5. Участие в соревнованиях	8	-	8
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итого:	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с режимом работы клуба, объединения, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития самбо, международные федерации самбо. Введение в самбо.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Знакомство с понятием «борьба».

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы

Теория: Беседа о развитии физической культуры и спорта в РФ.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм растущего ребенка. Правильное питание, здоровый сон, отдых.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Теория: Что такое «закаливание», «гигиена», особенности питания борца беседа, лекция

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.2. Упражнения на координацию движений Теория:

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи

различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие). Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Практика: Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений «зеркальное» выполнение упражнений.
- изменение скорости или темпа.
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- смена способов выполнения упражнения.
- усложнение упражнения дополнительными движениями.
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.3. Силовые упражнения

Теория: Общая сила самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Практика: Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным – от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 3. Техника и тактика борьбы

Цель: обучение воспитанников приемам техники и тактики борьбы

Тема 3.1. Техника борьбы в партере

Теория: Знакомство с основными положениями в борьбе

Практика: Отработка положений «удержание», «уход», «болевые».

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.2. Техника борьбы в стойке

Теория: Совершенствование передвижений в стойке

Практика: Отработка передвижений

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо

Теория: Изучение основных тактик в борьбе

Практика : Отработка захватов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки

Теория: Знакомство с переводами после броска

Практика: Отработка переводов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.5. . Комбинация техники бросков в стойке

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.6. Комбинация приемов в партере

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне

Теория: Знакомство с бросками и приемами при самообороне

Практика: Отработка бросков и приемов при самообороне

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники

Цель: обучение воспитанников технике классической борьбы с применением ударной техники

Тема 4.1. . Основы ударной техники

Теория: Знакомство с ударами

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.2. Ударные тренировки

Теория: Знакомство с ударной техникой

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.

Организационно - методические указания

Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: отдельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д. Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений, в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта.

Учебно-тренировочное занятие - наиболее распространенная форма организации занятий.

Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Во вводной части урока ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным ученикам.

Подготовительная часть. Продолжительность 10 — 15 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

Основная часть. Продолжительность 65 мин.

Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с ранее пройденного материала (выполняются части вязки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, обучающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

Организационно – методические указания

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают,

настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к другой нагрузке.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПИ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Теоретические занятия	6	6	-
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	2	2	-
Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	2	2	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка	68	-	68
Тема 2.1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки	22	-	22
Тема 2.2. Совершенствование навыков специальных движений.	22	-	22
Тема 2.3. Силовые упражнения	24		24
Раздел 3. Техника и тактика борьбы	82	14	68
Тема 3.1. Техника борьбы в партере	12	2	10
Тема 3.2. Техника борьбы в стойке	12	2	10
Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо	11	2	9
Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки	11	2	9
Тема 3.5. Комбинация техники бросков в стойке	12	2	10
Тема 3.6. Комбинация приемов в партере	12	2	10
Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне	12	2	10
Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники	44	6	38
Тема 4.1. Основы ударной техники	12	2	10
Тема 4.2. Ударные тренировки	18	2	16
Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя	14	2	12
Раздел 5. Участие в соревнованиях	8	-	8
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итого:	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с режимом работы клуба, объединения, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития самбо, международные федерации самбо. Введение в самбо.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Знакомство с понятием «борьба».

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы

Теория: Беседа о развитии физической культуры и спорта в РФ.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм растущего ребенка. Правильное питание, здоровый сон, отдых.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Теория: Что такое «закаливание», «гигиена», особенности питания борца беседа, лекция

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.2. Упражнения на координацию движений Теория:

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи

различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие). Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Практика: Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений «зеркальное» выполнение упражнений.
- изменение скорости или темпа.
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- смена способов выполнения упражнения.
- усложнение упражнения дополнительными движениями.
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.3. Силовые упражнения

Теория: Общая сила самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Практика: Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным – от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 3. Техника и тактика борьбы

Цель: обучение воспитанников приемам техники и тактики борьбы

Тема 3.1. Техника борьбы в партере

Теория: Знакомство с основными положениями в борьбе

Практика: Отработка положений «удержание», «уход », «болевые».

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.2. Техника борьбы в стойке

Теория: Совершенствование передвижений в стойке

Практика: Отработка передвижений

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо

Теория: Изучение основных тактик в борьбе

Практика : Отработка захватов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки

Теория: Знакомство с переводами после броска

Практика: Отработка переводов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.5. . Комбинация техники бросков в стойке

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.6. Комбинация приемов в партере

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне

Теория: Знакомство с бросками и приемами при самообороне

Практика: Отработка бросков и приемов при самообороне

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники

Цель: обучение воспитанников технике классической борьбы с применением ударной техники

Тема 4.1. . Основы ударной техники

Теория: Знакомство с ударами

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.2. Ударные тренировки

Теория: Знакомство с ударной техникой

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.

Организационно - методические указания

Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: отдельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д. Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений, в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта.

Учебно-тренировочное занятие - наиболее распространенная форма организации занятий.

Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Во вводной части урока ставятся те же

задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным ученикам.

Подготовительная часть. Продолжительность 10 — 15 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

Основная часть. Продолжительность 65 мин.

Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с ранее пройденного материала (выполняются части вязки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, обучающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

Организационно – методические указания

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к другой нагрузке



Утверждаю
Директор МБОУДО
«Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Теоретические занятия	6	6	-
Тема 1.1 Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	2	2	-
Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	2	2	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка	68	-	68
Тема 2.1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки	22	-	22
Тема 2.2. Совершенствование навыков специальных движений.	22	-	22
Тема 2.3. Силовые упражнения	24	-	24
Раздел 3. Техника и тактика борьбы	82	14	68
Тема 3.1. Техника борьбы в партере	12	2	10
Тема 3.2. Техника борьбы в стойке	12	2	10
Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо	11	2	9
Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки	11	2	9
Тема 3.5. Комбинация техники бросков в стойке	12	2	10
Тема 3.6. Комбинация приемов в партере	12	2	10
Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне	12	2	10
Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники	44	6	38
Тема 4.1. Основы ударной техники	12	2	10
Тема 4.2. Ударные тренировки	18	2	16
Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя	14	2	12
Раздел 5. Участие в соревнованиях	8	-	8
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итого:	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с режимом работы клуба, объединения, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития самбо, международные федерации самбо. Введение в самбо.

Раздел 1. Теоретические занятия

Цель: Знакомство с понятием «борьба».

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в РФ . Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы

Теория: Беседа о развитии физической культуры и спорта в РФ.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм растущего ребенка. Правильное питание, здоровый сон, отдых.

Форма работы: беседа, лекция

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Теория: Что такое «закаливание», «гигиена», особенности питания борца беседа, лекция

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.2. Упражнения на координацию движений Теория:

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи

различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие). Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Практика: Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений «зеркальное» выполнение упражнений.
- изменение скорости или темпа.
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- смена способов выполнения упражнения.
- усложнение упражнения дополнительными движениями.
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 2.3. Силовые упражнения

Теория: Общая сила самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Практика: Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным – от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 3. Техника и тактика борьбы

Цель: обучение воспитанников приемам техники и тактики борьбы

Тема 3.1. Техника борьбы в партере

Теория: Знакомство с основными положениями в борьбе

Практика: Отработка положений «удержание», «уход », «болевые».

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.2. Техника борьбы в стойке

Теория: Совершенствование передвижений в стойке

Практика: Отработка передвижений

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.3. Основы тактики спортивного самбо

Теория: Изучение основных тактик в борьбе

Практика : Отработка захватов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.4. Переводы в партер после броска из стойки

Теория: Знакомство с переводами после броска

Практика: Отработка переводов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.5. . Комбинация техники бросков в стойке

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.6. Комбинация приемов в партере

Теория: Знакомство с комбинациями

Практика: Отработка комбинаций

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. Применение бросков и приемов при самообороне

Теория: Знакомство с бросками и приемами при самообороне

Практика: Отработка бросков и приемов при самообороне

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 4. Техника классической борьбы с применением ударной техники

Цель: обучение воспитанников технике классической борьбы с применением ударной техники

Тема 4.1. . Основы ударной техники

Теория: Знакомство с ударами

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.2. Ударные тренировки

Теория: Знакомство с ударной техникой

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 4.3. Основы тактики рукопашного боя

Практика: Отработка ударов

Форма работы: Учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.

Организационно - методические указания

Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: отдельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д. Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений, в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта.

Учебно-тренировочное занятие - наиболее распространенная форма организации занятий.

Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Во вводной части урока ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным ученикам.

Подготовительная часть. Продолжительность 10 — 15 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

Основная часть. Продолжительность 65 мин.

Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с ранее пройденного материала (выполняются части вязки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, обучающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность 3 - 5 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

Организационно – методические указания

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к другой нагрузке

Организационно - методические указания

Общеразвивающие упражнения

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития 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 татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Упражнения на координацию движений

Силовые упражнения

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату.

Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подсоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. *Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико- тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Техника борьбы

1. Отработка приемов в стойке

- 1.1. Выведение из равновесия
- 1.2. Бросок через бедро
- 1.3. Работа в парах
- 1.4. Подсечки
- 1.5. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
- 1.6. Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
- 1.7. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.
- 1.8. Броски через голову – упором стопой, упором голенью.
- 1.9. Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.
- 1.10. Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.
- 1.11. Броски прогибом.
- 1.12. Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

1.13. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

2. Обучение удержаниям

2.1. Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом

2.2. Бросок справа/слева

2.3. Удержание поперек (справа/слева)

2.4. Удержание со стороны головы, рук, с обратным захватом рук.

2.5. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

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

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

2.8. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

2.9. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

2.10. Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная сила - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- сложения скоростей движения:- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его

проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая

большой силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов. Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения.

Действия, отретированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание».

Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

4. Отработка страховки

- 4.1. Отработка с партнером на четвереньках
- 4.2. Отработка передней страховки
- 4.3. Отработка задней страховки
- 4.4. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
- 4.5. Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.
- 4.6. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.
- 4.7. Броски через голову – упором стопой, упором голенью.
- 4.8. Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.
- 4.9. Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.
- 4.10. Броски прогибом.

- 4.11. Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.
- 4.12. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
- 4.13. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.
- 4.14. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.
- 4.15. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.
- 4.16. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.
- 4.17. Активные и пассивные защиты от переворачивания.
- 4.18. Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические пособия:

1. Онул Л. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия-самбо, Кировоград, 1990.
2. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение. Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1982.
3. Турин Л.Б. Борьба самбо. Издательство, «Физкультура и спорт» Москва, 1964.
4. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1976.
5. Школьников Н.В. Республика «САМБО-70» Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1978.
6. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1992.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение должно быть простым и удобным, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим естественным и искусственным освещением. Накладки на руки и ноги для каратэ, раковины на пах, капы, боксерские лапы, лапы – ракетки, лапы – хлопушки, шлемы, боксерский мешок, гантели, пояса от кимоно, кратэги, спортивные костюмы, стэпки, оби, татами «ласточкин хвост», макивары настенные; напольные; ручные, пневмо груша, боксерская груша – капля, шингарды, скакалки, ролики для пресса, турник, брусья, шведская стенка, беговая дорожка, гири, нигири гама, тиси, конгокен, доски для тэмисивари, протоколы соревнований и аттестаций, флажки красного, синего и белого цвета, судейская экипировка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Борьба самбо. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1961.
2. Международные правила по борьбе самбо Издательство: "Янтарный сказ", Калининград, 1999.
3. Программа по борьбе самбо для коллективов физкультуры. Издательство: «Физкультура и спорт», Москва, 1956
4. Турин Л.Б.. Борьба самбо. Издательство: «Физкультура и спорт», Москва, 1964.
5. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Изд.: «Воениздат» Москва, 1952.
6. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).
7. International Judo Federation <http://www.ijf.org>
8. The Kodokan Judo Institute <http://www.kodokan.org/>
9. World and Bukgarian judo <http://judoday.hit.bg>

Список для обучающихся:

1. Правила соревнований по борьбе самбо
Издательство: «Физкультура и спорт», Москва, 1956.
2. Родословная САМБО. Лукашев М.Н. Издательство: «Физкультура и спорт», Москва, 1986.
3. Спортивные приемы самбо. Харлампиев А.А. М., ВИ, 1952.
4. Тактика борьбы самбо. Харлампиев А.А. Издательство: «Физкультура и спорт», 1958.
5. International Judo Federation <http://www.ijf.org>
6. The Kodokan Judo Institute <http://www.kodokan.org/>
7. World and Bukgarian judo <http://judoday.hit.bg>

Список для родителей:

1. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. Издательство: «Физкультура и спорт», 1958.
2. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф., Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
3. International Judo Federation <http://www.ijf.org>
4. The Kodokan Judo Institute <http://www.kodokan.org/>
World and Bukgarian judo <http://judoday.hit.bg>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов образовательной деятельности в объединении «Борьба самбо»

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		11 лет	12 лет	14 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,0 с
Координация	Челночный бег 3×10 метров	-	+	Не более 9 сек
Выносливость	Бег на 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	Не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 160 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 8 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 18 раз

№п/п	Ф.И.	Контрольные упражнения(тесты)							
		Быстрота	Координация	Выносливость	Сила	Сила	Скор.-сил. качества	Гибкость	Гибкость

Приложение № 2
от 29 мая 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от « 13 » августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»
О.В. Колянько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Борьба самбо для подростков»**

*Возрастная категория – 11-16 лет
Срок реализации – 3 года
Педагог дополнительного образования:
Кузин Никита Романович
Год разработки: 2022 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для обучающихся:	<i>Добавлены информационные источники: Сборник Применение боевого самбо на улице Смоленск, 1994, 104с., самбо Энциклопедия боевого самбо Волостных В., Жуков А., Тихонов В. Издательство: "Олимп", Москва 1993. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск Сборник (сост. В.Вельмякин). Рязань, 1993, 172с., рукопашный бой Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айкидо, боксу и военно- прикладному самбо В.Рожков Санкт-Петербург, 1992, 288с., самозащита (самооборона) (Изменения в программе на стр. 41)</i>