

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании педсовета
МКОУ ДО Кумылженской ДЮСШ
Протокол № 4 от 12.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
Приказ № 15 от « 12 » 05 2023
Агафоскин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО САМБО**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – «начальный»

Срок реализации программы – 3 года
Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет
Автор:
Власенко Татьяна Александровна
Тренер - преподаватель.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по Самбо (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Характеристика вида спорта: «Самбо»

16 ноября 1938 года, вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР №633 «О развитии борьбы вольного стиля», который дал старт развитию самбо как массового вида спорта. В соответствии с документом были организованы секции «борьбы вольного стиля» при всех республиканских, краевых, областных и городских комитетах по делам физкультуры и спорта, в республиках и краях следовало организовать систематические занятия и тренировки по национальным видам борьбы. Были определены организационные и финансовые мероприятия по развитию борьбы.

В самбо применяются: броски, зацепы, подсечки, захваты, болевые приемы, удержания и прочие атакующие и защитные действия. Борьба проводится в стойке и лежа на ковре (в партере). Во время схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра. Спортсмен может, с разрешения судьи, покинуть ковер для приведения в порядок экипировки. Медицинская помощь оказывается на ковре или на краю ковра. На ее оказание отводится в общей сложности не более 3 минут в ходе одной схватки. Существует два вида самбо — спортивное и боевое. Спортивное — вид борьбы с большим набором болевых и приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, технику связывания, конвоирования и т.д.

Особенностями самбо, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.0 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по самбо

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по самбо по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – групповой и индивидуально-ориентированной.

1.2 Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Самбо представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Самбо является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом самбо — это комплексный вид единоборства.

Особенностями самбо, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.3 Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях самбо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях самбо ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях самбо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, самбо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки самбо и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, самбо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

1.4 Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, самбистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по самбо), а именно:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- возможность работы по данной программе с детьми раннего возраста (5-6 лет);
- наличие методики физического воспитания детей раннего возраста.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

1.5 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 7 лет до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Но при правильном соблюдении организации учебно-тренировочного процесса, можно принимать детей и с 5-6 летнего возраста (глава 1.8).

Режим занятий – занятия проводятся два-три раза в неделю.

Минимальное количество детей в группе – 10 человек.

Максимальное количество детей в группе – 25 человек.

1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объем программы – 216 часов на каждый год обучения.

Срок освоения программы – 3 года.

Уровень развития – 1 год обучения – ознакомительный; 2 год обучения – базовый; 3- год обучения – углубленный.

Учебный год длится в течение 36 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года - 31 мая.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности показаны в таблице № 1.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности

Таблица № 1

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Число обучающихся в группах	10-25	10-25	10-25
Срок обучения	1 год	1 год	1 год
Режим занятий	6 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед

1.7 Формы обучения

Формы обучения – очная и очно-дистанционная различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения). Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме).

1.8 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки можно увидеть в таблице №2.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 2

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж. одного занятия (акад.час)	Построение недельного цикла
216	108	6	3	2	3дн x 2ч

1.9 Особенности организации образовательного процесса

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Состав группы – постоянный.

Занятия:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости).

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональн	В О З Р А С Т (лет)
-------------------	-----------------------

ые показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 7-8 летнего возраста

У детей 7-8 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 5-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как зацепы и подсечки в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- игровые упражнения;
- освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов,

которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, зацеп стопой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для зацепа стопой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;
4. Положение рук в захвате;
5. Пространственная ориентация зацепа;
6. Равновесие;
7. Положение поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при зацепе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций зацепа стопой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента.

1.10 Цель и задачи программы

Программа по Самбо направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими начальных знаний о физической культуре и спорту.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий самбо
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Задачи программы:

образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики самбо;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю самбо;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по всестилевому самбо.

метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики самбо.

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке юного спортсмена.

1.11 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения (ознакомительный уровень)

Таблица № 4

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	6	8	10	12	10	12	12	10	8	88	тест
2	С Ф П	4	6	8	10	10	8	6	4	2	58	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	1	2	2	4	6	6	4	2	1	28	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	14	19	23	31	31	33	28	20	17	216	
10	Всего за год	216										

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения (базовый уровень)

Таблица 5

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	6	8	10	12	10	12	12	10	8	88	тест
2	С Ф П	4	6	8	10	10	12	6	4	4	64	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	2	4	4	4	2	1	2	1	2	22	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	15	21	25	31	27	32	26	19	20	216	
10	Всего за год	216										

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	2	4	6	8	10	10	10	8	8	66	тест
2	С Ф П	4	6	6	8	10	10	8	8	4	64	тест
3	Т Т П	4	4	6	8	10	8	8	6	3	57	тест, сор-ия
4	Теория	2	-	2	2	2	2	2	-	2	14	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	1	--	1	--	1	--	--	3	сор-ия
7	Контрольные соревнования	--	2	--	--	2	--	--	2	--	6	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	13	17	21	27	35	31	29	24	19	216	
10	Всего за год	216										

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 7

Наименование этапа	Год обучения (подэтапы)	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех. подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе (миним.)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7(5-6)	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	10
Спортивно-оздоровительный этап	2 год	7	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	10
Спортивно-оздоровительный этап	3 год	7	6	Выполнение нормативов О Ф П, СФП и ТП	Массовые разряды	10

1.12 Содержание программы.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (1 год обучения)

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние.

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской техники. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа), движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Элементы акробатики и само страховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, регби, гандбол, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Практические занятия (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие броски: передняя, задняя подножка.

Практические занятия

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание броска передняя подножка, с преследованием. Разучивание броска задняя подножка, с преследованием. То же, но в передвижениях

Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

О Ф П

- бег 30м
- челночный бег 3х10м
- бросок набивного мяча из-за головы (сидя)
- прыжок в длину с места
- подтягивание на перекладине
- наклон вперед (см)

С Ф П

- количество бросков 10 сек – 12 - 15
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

Т Т П

- состоит из техники выполнения стоек, бросков и преследования. То же, но в передвижении.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (2 год обучения)

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской техники. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных боев в секции в качестве боковых судей.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех бросков. Проведение спаррингов без отдыха по 5 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические занятия

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и бросков.

Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Встречные атаки на атаку противника. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП

О Ф П

- бег 30м
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3х10м
- подтягивание на перекладине
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя
- наклон вперед
- непрерывный бег 5 мин
- выкрут рук с палкой

С Ф П

техника борьбы в стойке и в партере

Комбинации в парах по заданию тренера- отжимания – 30 сек – 25 – 28

Т Т П

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого броска в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при броске, равновесие.

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ (3 год обучения)

1.13 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий самбо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы мог показать стабильно хороший результат, выступая на соревнованиях регионального уровня и при соответствующей физической и технико-тактической подготовке перевести на предпрофессиональные образовательные программы.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Предметные результаты:

- знать упражнения развивающего характера;
- обучить техники и тактики самбо; - изучить основы гигиены;
- изучить историю самбо;
- знать и уметь применять приемы само регуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развитие технико-тактическое мышление;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- историю возникновения самбо и его различных стилей;
- основы философии и психологии единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила самбо, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- знать специальную терминологию;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики различных стилей самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности учащихся.

В области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- выполнять простейшие элементы акробатики; выполнять я для уровня 3 детского (по окончании 1-го года обучения);

- выполнять элементы акробатики и *приемы* для уровня 2 детского; (по окончании 2-го года обучения);
- освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Таблица 9

Р - Ведение занятий по расписанию
П – Промежуточная аттестация
И - Итоговая аттестация
К – Каникулярный период

2 группа

Таблица 9

[illegible]

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

1 группа

Таблица 9

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов по программе		
	дни занятий	дата	недели	1 год											
	1-3	01-03	1	р											
	6-8-10	06-10	2	р											
	13-15-17	13-17	3	р											
	20-22-24	20-24	4	р											
	27-29	27-29	5	р											
	1	01	6	р											
	4-6-8	04-08	7	р											
	11-13-15	11-15	8	р											
	18-20-22	18-22	9	р											
	25-27-29	25-29	10	п											
	1-3-5	01-05	11	р											
	8-10-12	08-12	12	р											
	15-17-19	15-19	13	р											
	22-24-26	22-26	14	р											
	29	29	15	р											
	1-3	01-03	16	р											
	6-8-10	06-10	17	р											
	13-15-17	13-17	18	р											
	20-22-24	20-24	19	р											
	27-29-31	27-31	20	п											
	10-12-14	10-14	21	р											
	17-19-21	17-21	22	р											
	24-26-28	24-28	23	р											
	2-4	02-04	24	р											
	7-9-11	07-11	25	р											
	14-16-18	14-18	26	р											
	21-25-28	21-28	27	п											
	2-4	02-04	28	р											
	7-9-11	07-11	29	р											
	14-16-18	14-18	30	р											
	21-23-25	21-25	31	р											
	28-30	28-30	32	р											
	1-4-6-8	01-08	33	р											
	11-13-15	11-15	34	р											
	18-20-22	18-22	35	р											
	25-27-29	25-29	36	р											
	2-4-6	02-06	37	р											
	9-11-13	09-13	38	р											
	16-18-20	16-20	39	р											
	23-25-27	23-27	40	и											
	30	30	41	р											
				к											
				к											
				к											
		теория		10											
		практика		206											
		всего		216											

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

2группа

Таблица 9

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов по программе		
	дни занятий	дата	недели												
1 год	р	02-04	1	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4
	р	07-11	2	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11
	р	14-18	3	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18
	р	21-25	4	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25
	р	28-30	5	р	28-30	28-30	р	28-30	28-30	р	28-30	28-30	р	28-30	28-30
	р	02	6	р	02	2	р	02	2	р	02	2	р	02	2
	р	05-09	7	р	05-09	5-7-9	р	05-09	5-7-9	р	05-09	5-7-9	р	05-09	5-7-9
	р	12-16	8	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16
	р	19-23	9	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23
	п	26-30	10	п	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30
	р	02-06	11	р	02-06	2-4-6	р	02-06	2-4-6	р	02-06	2-4-6	р	02-06	2-4-6
	р	09-13	12	р	09-13	9-11-13	р	09-13	9-11-13	р	09-13	9-11-13	р	09-13	9-11-13
	р	16-20	13	р	16-20	16-18-20	р	16-20	16-18-20	р	16-20	16-18-20	р	16-20	16-18-20
	р	23-27	14	р	23-27	23-25-27	р	23-27	23-25-27	р	23-27	23-25-27	р	23-27	23-25-27
	р	30	15	р	30	30	р	30	30	р	30	30	р	30	30
	р	02-04	16	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4	р	02-04	2-4
	р	07-11	17	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11	р	07-11	7-9-11
	р	14-18	18	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18	р	14-18	14-16-18
	р	21-25	19	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25	р	21-25	21-23-25
	п	28-30	20	п	28-30	28-30	р	28-30	28-30	р	28-30	28-30	р	28-30	28-30
	р	11-15	21	р	11-15	11-13-15	р	11-15	11-13-15	р	11-15	11-13-15	р	11-15	11-13-15
	р	18-22	22	р	18-22	18-20-22	р	18-22	18-20-22	р	18-22	18-20-22	р	18-22	18-20-22
	р	25-29	23	р	25-29	25-27-29	р	25-29	25-27-29	р	25-29	25-27-29	р	25-29	25-27-29
	р	01-05	24	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5
	р	08-12	25	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12
	р	15-19	26	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19
	п	22-26	27	п	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26
	р	01-05	28	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5	р	01-05	1-3-5
	р	08-12	29	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12	р	08-12	8-10-12
	р	15-19	30	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19	р	15-19	15-17-19
	р	22-26	31	р	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26	р	22-26	22-24-26
	р	29-31	32	р	29-31	29-31	р	29-31	29-31	р	29-31	29-31	р	29-31	29-31
	р	02-09	33	р	02-09	2-5-7-9	р	02-09	2-5-7-9	р	02-09	2-5-7-9	р	02-09	2-5-7-9
	р	12-16	34	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16	р	12-16	12-14-16
	р	19-23	35	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23	р	19-23	19-21-23
	р	26-30	36	р	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30	р	26-30	26-28-30
	р	03-07	37	р	03-07	3-5-7	р	03-07	3-5-7	р	03-07	3-5-7	р	03-07	3-5-7
	р	10-14	38	р	10-14	10-12-14	р	10-14	10-12-14	р	10-14	10-12-14	р	10-14	10-12-14
	р	17-21	39	р	17-21	17-19-21	р	17-21	17-19-21	р	17-21	17-19-21	р	17-21	17-19-21
	и	24-28	40	и	24-28	24-26-28	р	24-28	24-26-28	р	24-28	24-26-28	р	24-28	24-26-28
	р	31	41	р	31	31	р	31	31	р	31	31	р	31	31
	к			к			к			к			к		
	к			к			к			к			к		
	к			к			к			к			к		
	10	теория		10	теория		10	теория		10	теория		10	теория	
	206	практика		206	практика		206	практика		206	практика		206	практика	
	216	всего		216	всего		216	всего		216	всего		216	всего	

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	
1 группа	Таблица 9

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	
1 группа	Таблица 9

1 год	недели	дата	дни занятий	Год обучения	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь	февраль		март		апрель	май		июнь	июль	август	Итого часов по программе																						
					1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12		13	14				15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
р	1	02-09	2-5-7-9	2024	р	12-16	3-7	3-5-7	р	02-04	12-14-16	12-14-16	р	11-13	06-10	20-24	1-3	р	10-12-14	р	02-04	02-04	июнь																							
р	2	12-16	12-14-16		р	07-11	14-16-18	10-12-14	р	07-11	14-16-18	16-18-20	р	16-20	13-17	06-10	1-3	р	17-19-21	р	07-11	7-9-11	июль																							
р	3	19-23	19-21-23		р	14-18	21-23-25	17-19-21	р	14-18	21-23-25	19-21-23	р	19-23	20-24	13-15-17	6-10	р	24-26-28	р	14-18	14-16-18	2025																							
р	4	26-30	26-28-30		р	21-25	28-30	24-28	р	21-25	28-30	26-28-30	р	26-30	27-31	20-22-24	13-15-17	р	17-19-21	р	17-21	17-19-21																								
р	5				р	28-30	2-9	31	р	28-30	2-9	2-5-7-9	р	23-27	27-31	27-29-31	24-26-28	р	24-28	р	24-28	24-26-28																								
р	6				р	31	12-16		р	31	12-16	12-14-16	р		03-07	1-3	1-3-5	р	01-05	р	3-7	3-5-7																								
р	7	10-14	10-12-14		р	17-21	19-23	10-14	р	02-04	19-23	12-14-16	р	11-13	10-14	1-3	6-10	р	08-12	р	10-14	10-12-14																								
р	8	17-21	17-19-21		р	24-28	26-30	17-19-21	р	07-11	26-30	19-21-23	р	16-20	17-21	6-10	13-15-17	р	15-19	р	17-21	17-19-21																								
р	9				р			24-28	р	14-18		26-28-30	р	23-27	20-24	13-15-17	20-22-24	р		р	24-28	24-26-28																								
р	10				р				р	21-25			р		27-31	20-22-24	27-29-31	р	1-3-5	р	24-28	24-26-28																								
р	11				р				р	28-30			р			27-31	27-29-31	р	1-3-5	р	01-05	1-3-5																								
р	12				р				р				р					р	1-3-5	р	08-12	8-10-12																								
р	13				р				р				р					р	1-3-5	р	15-19	15-17-19																								
р	14				р				р				р					р	1-3-5	р	21-23-25	21-23-25																								
р	15				р				р				р					р	1-3-5	р	28-30	28-30																								
р	16				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	17				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	18				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	19				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	20				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	21				р				р				р					р	1-3-5	р																										
р	22			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	23			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	24			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	25			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	26			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	27			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	28			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	29			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	30			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	31			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	32			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	33			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	34			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	35			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	36			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	37			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	38			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	39			р				р				р					р	1-3-5	р																											
и	40			р				р				р					р	1-3-5	р																											
р	41			р				р				р					р	1-3-5	р																											
к				к				к				к					к		к																											
к				к				к				к					к		к																											
к				к				к				к					к		к																											
10		теория																																												
206		практика																																												
216		всего																																												

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Таблица 9

Р - Ведение занятий по расписанию
П – Промежуточная аттестация
И - Итоговая аттестация
К – Каникулярный период

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале для единоборств, размером 27 х 6 метров. Пол полностью уложен борцовским ковром. Все стены, а также жёсткие выступающие конструкции и ниши оборудованы стеновыми протекторами, которыми закрываются стены, колонны, ниши и коммуникации, расположенные в зале, которые обезопасят обучающихся от травм.

В зале имеется принудительная и естественная вентиляция воздуха. Зал может освещаться как естественным светом, так и при помощи светильников дневного освещения.

Так же имеется отдельный тренажерный зал – для занятий физической подготовкой обучающихся и зал для борьбы.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация всестилевого самбо	http:// askarate.ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель Власенко Татьяна Александровна . Стаж тренерской работы 2года. Образование – средне- специальное физкультурное.

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица 10

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы самбо ПП и ТБ Правила и методика судейства в самбо	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по самбо.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, манекены, набивные мячи)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (самбовка, пояс, борцовки, шорты)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

**Перечень оборудования, инструментов и материалов,
необходимых для реализации программы**

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Мяч баскетбольный	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Напольное покрытие татами	комплект	1
8.	Палка гимнастическая	штук	16
9.	Скакалка	штук	16
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для самбо (куртка, брюки, пояс)	штук	3

2.2 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.3 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо можно увидеть в таблице № 13.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта самбо**

Таблица № 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга

радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на спортивно-оздоровительный этап**

Таблица № 14

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

2.4 Методические материалы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами);
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для перевода их на предпрофессиональные образовательные программы;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к

упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на каратэ большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самообороны, при обучении и выполнении технических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Методика развития координационных способностей.

При формировании координационных способностей применяются следующие методические приемы.

1. Постепенное увеличение координационной сложности в упражнениях.
2. Перестроение двигательной деятельности в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей используют следующие методы:

Метод стандартно-повторного упражнения - применяется при разучивании новых сложных двигательных действий при большом количестве повторений и в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения - подразделяется на два подметода, со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К строгой регламентации можно отнести:

- Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного действия, например изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений.
- Изменение исходных и конечных положений, например варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из положения стоя, а ловля мяча, из положения сидя.
- Выполнение упражнений с исключением зрительного анализатора.
- Изменение способов выполнения действия, например бег лицом вперед, спиной вперед, боком, по направлению движения.

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды.

Игровой метод - предусматривает выполнение упражнений в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями.

Соревновательный метод – применяется лишь при хорошей подготовке спортсменов. Его нельзя применять, если кто-то из спортсменов недостаточно готов к выполнению координационных упражнений.

Метод динамического и статического равновесия - для развития разного вида равновесия применяются следующие методические приемы:

а) для статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к зрительному анализатору;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- создание противодействия (парные упражнения);

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, погода);
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели, лонжи, центрифуги, тренажеры).

При развитии координации интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Нагрузки не должны вызывать значительного утомления как физического, так и психического, так как снижается четкость мышечных ощущений, а в таком состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части.

Методика развития гибкости.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания - разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером или простейшими гимнастическими приспособлениями (гимнастическая стенка, гимнастическая палка). В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуется использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы упражнений могут быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости.

Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существует три методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Возможно, использовать прямую последовательность (сила + гибкость) и обратную (гибкость + сила). Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

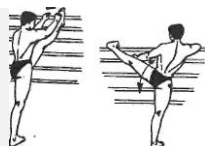
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки (по Б. В. Сермееву, 1970)

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30 ^Ю
Коленные	20-25	20-25
Голеностопные	20-25	10-15

Упражнения для развития гибкости. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке.



И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее стопа параллельна полу: медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за перекладины.



И.П., как и в предыдущем упражнении: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе. Руками перехватить перекладины, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу (т.е. пятку опорной ноги не отрывать от пола).



И.П. - левая нога в упоре на перекладине: медленный пружинящий наклон, руками коснуться пальцев ноги. Наклон туловища к правой ноге, руками коснуться пола рядом с правой ногой. Левая стопа поворачивается на перекладине параллельно полу. Выполняется 10 -20-раз. Выполнять на каждую ногу.



' И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, стопы параллельны, руками захватить перекладины на уровне груди: повороты ног влево - вправо в тазобедренных суставах, постепенно раздвигая ноги до положения продольного и поперечного шпагатов.



И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой ноге. Правая, прямая нога в упоре на перекладине, ее стопа параллельна полу. Правой рукой взяться за перекладину: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 покачиваний в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

Активные статические упражнения на гибкость на основе асан Хатха - йоги.



И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно); 3) медленно опуститься на спину, и также медленно опустить прямые ноги.



И.П. - сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге: 1) на выдохе наклониться вперед правым боком.левой рукой захватить пальцы правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени; 2) удерживать позу в течение 10 — 30 секунд; 3) выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено. На выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже; 4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10 - 30 секунд и затем выпрямить его; 5) выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течении 10-30 секунд; 6) левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно опираясь на правую руку, лечь на спину; 7) удерживать позу в течение 10-60 секунд; 8) вытянуть левую ногу вперед, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.



И. П. - встать на колени, свести голени так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь. Сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени; 1) раздвинуть стопы в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени; 2) выдержать позу в течении 1 - 3 минут; 3) на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно лечь на спину; 4) удерживать позу от 1 до 3 минут; 5) медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вперед, сесть; 6) лечь на спину, расслабиться.



И.П. - сесть, согнуть ноги в коленных суставах. Подтянуть стопы к промежности: 1) соединить подошвы стоп между собой и опустить колени, насколько это возможно; 2) соединив руки в замок, подтянуть стопы еще ближе к промежности; 3) надавить предплечьями на голень, прижать колени к полу; 4) на выдохе наклониться вперед, стараясь коснуться лбом пола; 5) удерживать позу 1 - 2 минуты.

Пассивные статические упражнения с партнером.



И.П. - стоя лицом друг к другу: выполнить несколько махов в сторону прямой ногой, затем с помощью партнера отвести ее в сторону - вверх до предела и держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.П. - стоя боком к партнеру и опираясь на его плечо: выполнить несколько махов прямой ногой вперед - назад, и с помощью партнера поднять прямую ногу вверх до предела. Конечное положение держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.П. - в вися на перекладине: партнер, захватив ноги, «растягивает» Вас, повисая на ногах. Упражнение выполняется 5-10 секунд. Затем плавно, при помощи партнера опускаетесь на пол, без резкого приземления.



И.П. - сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами стопа в стопу: одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону. Держать в конечном положении 10-15 секунд

Общая и специальная физическая подготовка **Подготовительные упражнения**

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- 1.И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- 2.И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- 3.И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- 4.Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- 5.Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- 6.Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- 7.И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- 8.И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- 9.И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- 10.И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- 11.И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;

12.И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

13.И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

14.Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- 15.И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- 16.И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- 17.И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- 18.И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- 19.И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- 20.И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь; Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
 - И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
 - То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;

- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью;

Броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- а) Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- б) То же в стороны;
- в) Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в висе;
- Соскоки:
 - а) из виса спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из виса лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейку;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
 - И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
 - И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
 - То же сидя;
 - То же лежа (руки вперед);
 - И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
 - Поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
 - И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч упереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;

- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То е, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ

Основным требованием при обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

- Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Зацеп снаружи.
- Бедро.
- Подхват.
- Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- Бросок захватом ног.
- Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- Боковая подсечка.
- Задняя подсечка.
- Зацеп изнутри.
- Подхват с захватом ноги.
- Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- Выведение из равновесия.
- Бросок захватом ноги изнутри.
- «Мельница».
- Бросок через спину захватом руки под плечо.
- Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- Зацеп стопой.
- Отхват с зацепом ноги.
- Бросок через голову упором стопой в живот.
- Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
- Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- Бросок захватом руки на плечо.
- Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.

- Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
 - Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
 - Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
 - Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
 - Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 - Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
 - Боковое бедро.
 - Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
 - Защита от задней подножки увеличения дистанции.
 - Подсечка изнутри.
 - Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
 - Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
-
- **В положении лежа (борьба лежа)**
 - Удержание сбоку.
 - Рычаг локтя захватом руки между ногами.
 - Удержание верхом с захватом рук.
 - Узел поперек.
 - Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
 - Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
 - Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
 - Удержание со стороны ног с захватом рук.
 - Уход от удержания сбоку – через мост.
 - Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
 - Удержание со стороны головы с захватом туловища.
 - Удержание поперек.
 - В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
 - Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
 - Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
 - Удержание сбоку – лежа.
 - Рычаг колена.
 - Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
 - Удержание верхом с захватом головы.
 - Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
 - Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
 - Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
 - Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
 - Удержание сбоку с захватом туловища.
 - Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
 - Удержание со стороны головы с захватом рук.
 - Переворачивание захватом рук сбоку.
 - Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
 - Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
 - Удержание со стороны головы без захвата рук.

Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 8 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)
(Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 10

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых бойцу, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники самбо.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судьи, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»;
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части

тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия самбистов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Травмы опорно-двигательного аппарата и сроки возобновления занятий спортом

Таблица №11

Характер повреждения	Сроки возобновления занятий спортом
ПЕРЕЛОМЫ	
Ключица	6-8 недель
Диафиза плеча	3-4 месяца
Мыщелков плеча	4-5 месяцев
Предплечья	2,5-3 месяца
Запястья	3-6 месяцев
Пястных костей	1,5-2 месяца
Фаланг пальцев кисти	4-6 недель
Ребер (одиночные)	4-6 недель
Позвоночника (несложные)	6-12 месяцев
Костей таза (без нарушения тазового кольца)	4-6 месяцев
Диафиза бедра	6 месяцев
Мыщелков бедра	12 месяцев
Голени (закрытые)	6 месяцев
Большеберцовой кости (закрытые)	3-4 месяца
Малоберцовой кости	3-4 недели
Наружной лодыжки	3-4 недели

Двух-трехлодыжечные переломы	6 месяцев
Плюсневых костей	1,5-4 месяца
Фаланг пальцев стопы	3-4 недели
ВЫВИХИ	
Ключицы	8-10 недель
Первичный вывих плеча	6-8 недель
Привычный вывих плеча	4-6 недель
Вывих в локтевом суставе	4-6 недель
Пальцев кисти	3-4 недели
ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ	
Сухожилия большой грудной мышцы	4-6 месяцев
Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы	6-8 недель
Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра	4-6 месяцев
Прямой головки 4-х главой мышцы бедра	6-12 месяцев
Икроножной мышцы (частичный разрыв)	4-6 недель
Ахиллова сухожилие	6-12 месяцев
ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)	
Ключично-акромиального сочленения	4-5 недель
Плечевого сустава	4-5 недель
Локтевого сустава	4-5 недель
Лучезапястного сустава	4-5 недель
Фаланги и пальцев	3-4 недели
Позвоночника	4-6 недель
Коленного сустава	6-8 недель
Голеностопного сустава	3-4 недели
ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
Менисков:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	3-4 месяца
Надколенника и мышечков бедра	3-6 месяцев
Передней и задней крестообразных связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	6-12 месяцев
Боковых связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Разрыв собственной связки надколенника:	
- консервативное лечение	3-4 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Макротравматизация собственной связки надколенника	3-4 месяца

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок **дает врач.**

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Таблица №12

ЗАБОЛЕВАНИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
ангина	2-4 недели	Необходимо дополнительное мед. обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость. Не охлаждаться.
О Р З	1-3 недели	Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибул. неустойчивости, исключить упражнения, которые могут вызвать головокружение.
Пневмония	1-2 месяца	Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.
Плеврит	1-2 месяца	На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с настуживанием. Рекомендуется плавание, гребля и другие зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 недели	Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион. пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.
Острый нефрит	2-3 месяца	Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им

лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и

нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях самбо, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.6 Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

**Инструкция
по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся
на занятиях по самбо**

1. Заниматься на тренировках по самбо можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
2. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся самбо, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по самбо, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.
3. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
4. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
6. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
7. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.
8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
9. Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
10. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку (хотя в спарринге это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
11. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов,

способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

14. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по самбо от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по самбо до конца занятия.

15. Ношение очков запрещено.

16. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях по самбо строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья броски, боевые связки.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

19. На занятиях по самбо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности. Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий самбо и расписаться в журнале регистрации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Иванов-Катанский, С. Высшая техника самбо / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2015. - 528 с.
2. Лапшин, С. А. Самбо для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - М.: Сталкер, 2013. - 336 с.
3. Лапшин, Сергей Самбо-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
4. Литвинов С.А. Самбо 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2019.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2010.
6. Микрюков, В. Ю. Самбо-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 432 с.
7. Микрюков В.Ю. Самбо: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 240 с.
8. Ояма Самбо для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с.

Дополнительная литература:

1. Аксенов, Э. И. Самбо. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
2. Гиорганашвили, Д.М. Самбо-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2014. - 600 с.
3. Есио Сидзато. Самбо Годзю-Рю (Практическое руководство). - Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2011.
4. Каштанов, Н. Каноны самбо. Формирование духовности средствами самбо до / Н. Каштанов. - М.: Феникс, 2016. - 240 с.
5. Накаяма, М. Лучшее самбо / М. Накаяма. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 134 с.
- Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010.
6. Фунакоси, Гитин Самбо-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2011. - 176 с.
7. Фунакоши, Гичин Самбо-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
8. Хассел, Р. Самбо. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2012. - 316 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1.0 Пояснительная записка	2
1.1 Актуальность	2
1.2 Характеристика вида спорта самбо.....	2
1.3 Отличительные особенности.....	3
1.4 Специфика организации обучения.....	4
1.5 Педагогическая целесообразность.....	5
1.6 Характеристика программы.....	5
1.7 Половозрастные и социальные особенности обучения.....	7
1.8 Особенности организации учебно-тренировочного процесса с обучающимися 6-7 лет.....	8
2.0 Учебно-тематический план	10
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы.....	10
2.2 Режим занятий.....	13
3.0 Методическая часть.....	13
3.1 Содержание образовательной программы.....	13
3.2 Специализированные игровые комплексы.....	23
3.3 Меры безопасности.....	28
4.0 Система контроля и зачетные требования.....	30
4.1 Прогнозируемые результаты.....	32
4.2 Медицинское обследование.....	34
4.3 Текущий контроль тренировочного процесса.....	35
4.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	36
4.5 Теоретическая подготовка.....	39
5.0 Методическое обеспечение.....	41
Приложения.....	45
Список литературы.....	48
Содержание.....	49