

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 10.06.2021 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ 1»
_____ Е.В. Епифанов
Приказ от _____ г. № ____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 932, в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) и на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Возраст занимающихся 6-17 лет
Срок реализации программы - 1 год

Составители:

Прилипухова Ж.С. - зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Тихонова Н.А. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	6
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13
6. ЛИТЕРАТУРА	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 932, в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) и на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Спортивная школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В школу зачисляются дети с 6-17 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребенка к занятиям на следующих этапах.

Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе - развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Учебно-тренировочные занятия, в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением обучающимися определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включенные в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объем двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость необходимую для развития ребенка в данном возрасте;

- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала борьбы и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца — ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкость, координацию, гибкость и другие двигательные качества тренер подготавливает обучающихся для дальнейших занятий дзюдо или самбо.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный процесс в СОГ планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;

- Средства подготовки юных спортсменов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- Средства подготовки из других видов спорта;

- Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо и самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по ОФП. Соревнования по ОФП проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним и отдельно от соревнований по технической подготовке.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованы; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты).

При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»);
- повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Методы обучения базисной технике самбо с:

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде);
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка;
- методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Режим учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;

нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объёмом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учёбы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6	15	6	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, освоение аттестационных показателей по технике борьбы

Учебный план учебно-тренировочных занятий СОГ на 39 недель

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	10
2	Общая физическая подготовка	80
3	Специальная физическая подготовка	28
4	Технико-тактическая подготовка	40
5	Контрольные испытания	6
6	Подвижные игры, эстафеты	70
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов
	Всего часов	234

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся.

Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Программный материал для практических занятий

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы.

Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

2. Физическая подготовка:

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях;

вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе),

3. Общефизическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

4.Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

5. Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

6. Тактическая подготовка.

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

7. Подвижные игры.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками «Волк во рву «Охотники и утки», «Пятнашки»,

«Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих»,

«Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

8. Волевая подготовка:

-элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;

-поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;

- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;

- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

9.Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;

- подготовка и уборка инвентаря;

- выполнение требований и заданий тренера;

- соблюдение этикета спортсмена.

10. Теоретическая подготовка.

-техника безопасности на занятиях ,

- понятие о физической культуре и спорте,

- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви,

- история возникновения самбо,

- значение и основные правила закаливания,

- влияние осанки на здоровье.

- правила соревнований.

11. Медико-педагогический контроль.

Показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;

- тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;

- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. Тактико-техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.
- страховка партнера.
- захваты и освобождения от захватов
- падение: вперед, назад, влево, вправо.
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.
- удержание из разных положений лежа (боком, сверху)
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

13. Здоровьесберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизм
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

14. Контрольно-переводные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер. стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля;

В СОГ возраст занимающихся – от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в таблице являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Бег 20 м (сек).						
«Челночный бег» 3 x 10м. (сек).	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	-	-	-	15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места (см).	190	165	140	180	155	130
Поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты (кол-во раз).						

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
1	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
2	Общая физическая подготовка	12	12	9	9	5	9	7	10	7	80
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	4	3	3	4	4	28
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	5	40
5	Контрольные испытания	1		1		1		1	1	1	6
6	Подвижные игры, эстафеты	8	8	8	8	7	7	8	8	8	70
	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
	ИТОГО	28	28	26	26	22	24	26	28	26	234

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по борьбе самбо «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки самбистов» (CD диск).
2. Борьба в тренировке самбистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка самбистов (CD диск).
4. Мастер классы с чемпионами мира по самбо.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

6. ЛИТЕРАТУРА

Для тренеров-преподавателей

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- 3.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.

Для обучающихся:

1. Гиминас П.А. Самбо. Первые шаги. М., Физкультура и спорт. 1985.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. ФиС.1986.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. Молодая гвардия, 1982.
4. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. испр. и доп. Физкультура и спорт,2002.