КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДИНЦОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «КЛАССИКА»
(МАУДО Одинцовская ДШИ «Классика»)

Принято:	Утверждено:
Педагогическим советом	Директор МАУ ДО Одинцовской
МАУ ДО Одинцовской	ДШИ «Классика»
ДШИ «Классика»	Приказ № 22-ОП от 30.08.2024г.
Протокол № 1 от 22.08.2024г.	_____ Т.А. Ферафонтова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА. ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Самбо»

Программа физкультурно-спортивной направленности

г. Одинцово 2024г.

Разработчик:

А.Е. Козий – преподаватель группы физического развития «Самбо» отделения платных образовательных услуг МАУДО Одинцовской ДШИ «Классика»

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Обоснование структуры программы;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание программы

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация;*
- *Критерии оценки.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Списки рекомендуемой литературы

VII. Приложение

Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий тренировок, методологию контроля достигнутого уровня.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления учащихся, занимающихся по данной программе, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы). Программа определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировок, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной работы, планы по разделам подготовки, материал по видам подготовки.

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке

самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение должны быть необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития.

Условия

- ✓ Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- ✓ Наличие материально-технической базы.

Возможные проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

- ✓ Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- ✓ Небольшой объём знаний в области физической культуры.
- ✓ В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- ✓ Отсутствие привычки трудиться.
- ✓ Низкий уровень двигательной активности.
- ✓ Ослабленное здоровье.
- ✓ Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
- ✓ Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
- ✓ Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.

Срок реализации программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Самбо» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 7 до 18 лет, составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы

При реализации программы «Самбо» с нормативным сроком обучения 3 года общая трудоемкость учебного предмета составляет 486 часа (в том числе, 486 аудиторных часов), количество учебных недель составляет 36 недель. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Самбо» не предполагает организацию каникул для учащихся в осенне-весенний периоды обучения.

Режим занятий – три раза в неделю. Занятия подразделяются на аудиторные занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа не предусмотрена. Аудиторные занятия 1,2,3 года обучения составляют 4,5 часа в неделю.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по предмету «Самбо» - групповая (от 10 человек). Рекомендуемая продолжительность академического часа – 40 минут.

Цели и задачи программы

Цель

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие способностей детей в избранном виде спорта, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- ✓ 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, целеустремлённости.
- ✓ создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Обоснование структуры программы

Программа содержит следующие разделы;

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала по годам обучения;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля, критерии оценок;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- ✓ Наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов);
- ✓ Практический.

Описание материально-технических условий реализации программы

В образовательном учреждении, реализующем дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу «Самбо» необходимо иметь спортивный зал для занятий единоборствами.

Оборудование зала для единоборств: инвентарь, борцовский ковер. Для проведения занятий по разделу общая физическая подготовка: легкоатлетическое оборудование спортивного зала, скакалки, маты. Индивидуальные учебные комплекты занимающихся детей состоят из формы, необходимой для проведения контрольных и товарищеских спаррингов, участия в соревнованиях.

II. Содержание программы

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, аттестации, учебной нагрузки	Затраты учебного времени,						Всего часов
Годы обучения	1		2		3		
Полугодия	1	2	3	4	5	6	
Аудиторные занятия (в часах)	76,5	85,5	76,5	85,5	76,5	85,5	486
Самостоятельная работа (в часах)	-	-	-	-	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	76,5	85,5	76,5	85,5	76,5	85,5	486

Учебно-тематический план. Годовые требования

Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Теоретическая подготовка

Примерный перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности
2. Знание государственной атрибутики, гимн РФ, воспитание чувства патриотизма и гордости за свою страну

3. Правила соревнований по виду спорта
4. Краткая история вида спорта
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека
6. Навыки организации первой медицинской помощи
7. Морально-психологическая подготовка
8. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов
9. Методика тренировки

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Разделы подготовки	**Год спортивной подготовки**
	1 год
Теоретическая подготовка	
Техника безопасности	2
Правила соревнований по виду спорта	2
Гигиена и профилактика травматизма	4,5
Краткая история вида спорта	1
Краткие сведения о строении человека	1
Навыки оказания первой помощи	1
Морально-психологическая подготовка	2
Методика самостоятельной тренировки	2
Практическая подготовка	
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	33,5
Технико-тактическая подготовка	80
Восстановительные мероприятия	9
Участие в соревнованиях	4
Итого часов	**162**

Общая физическая подготовка (далее – ОФП)

ОФП на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости, координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения.

Упражнения для туловища – наклоны, вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лежа, упор сидя, сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка (далее-СФП)

В задачи СФП входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения:

- ✓ Упражнения для защиты от бросков
- ✓ Для выполнения бросков
- ✓ Подготовительные упражнения для технических действий
- ✓ Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Изучение захватов и передвижениям. Изучение простейших технических действий в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Изучение ухода из опасных положений в стойке и в борьбе лежа.

Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнениям уделяется особое внимание.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения само страховки. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения, а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Порядок изучения технических действий носит рекомендательный характер.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

Стойки

- прямая/правая, левая, фронтальная
- средняя/правая, левая, фронтальная
- низкая/правая, левая, фронтальная

Перемещения

- скользящим шагом
- приставными шагами

Основные захваты

- за рукава
- за отворот и рукав
-за пояс и рукав

Основные броски

- ✓ в основном руками:

- захват двух ног

-сбивая партнера плечом

- захватом двух ног с отрывом от ковра

- ✓ в основном туловищем:

- бросок через бедро

- бросок через грудь

- ✓ в основном ногами:

- задняя подножка

- передняя подсечка

- бросок через голову с подсадом голенью

2. Борьба лежа. Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук

- захватом двух ног

- захватом дальней ноги

Удержания

- сбоку

- верхом

-со стороны голов

- поперек

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

- узел руки наружу от удержания сбоку

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках

- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	2 год	**3 год**
Теоретическая подготовка		
Техника безопасности	2	2
Физическая культура и спорт в России	1	1
Влияние физических упражнений на организм	1	1
Физиологические основы тренировки самбиста	1	1
Методика обучения основам тренировки	2	2
Планирование тренировки самбиста	2	2
Основы техники и тактики самбо	2	2
Анализ соревнований	1	1
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	24	14
Специальная физическая подготовка	33	36
Технико-тактическая подготовка	80	87
Восстановительные мероприятия	9	9
Участие в соревнованиях	4	4
Итого часов	**162**	**162**

Теоретическая подготовка

Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж с занимающимися проводится в начале каждого тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов.

Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Регуляция дыхания.

Физиологические основы тренировки самбиста

Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

Методика обучения основам тренировки

Средства и методы тренировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Планирование тренировки самбиста

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. График тренировочных занятий самбистов.

Основы техники и тактики самбо

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований.

Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе занимающихся, анализ, динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

ОПФ на тренировочном этапе подготовки ориентирована на совершенствование физических качеств: скорости, силы, быстроты,

ловкости, выносливости, гибкости, координации. Широко используются спортивные игры. Прыжки в высоту, длину с места, со скакалкой, беговые тренировки.

Упражнения для укрепления силы кисти. Упражнения на гимнастической стенке. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах, рондад, фляг.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- ✓ детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- ✓ моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- ✓ формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- ✓ отработка тактики захватов и передвижений;
- ✓ отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- ✓ тактика проведения поединка;
- ✓ развивается активность самбиста в различные периоды поединка;

- ✓ развиваются умения предугадывания вероятных действий противника;
- ✓ развивается мышление в тактике проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления учащегося. Характерны такие установки: «я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести – плюс, я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков».

За этот период занимающиеся должны усвоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательных характер, порядок подготовки определяется педагогом самостоятельно. Учащийся на данном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо

Борьба стоя

Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная
- средняя/правая, левая, фронтальная
- низкая/правая, левая, фронтальная

Перемещения:

- скользящим шагом
- приставными шагами
- заведением
- прижимая соперника к ковру

Основные захваты

- за рукава
- за отворот и рукав
-за пояс и рукав
- предварительные

- оборонительные

- наступательные

Основные броски

- ✓ в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено

- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра

- бросок обратным захватом ног

- бросок захватом рывком в пятку

- боковой переворот

- ✓ в основном туловищем:

- бросок через бедро

- бросок через грудь, общагивая партнера

- бросок захватом руки на плечо

- бросок захватом руки под плечо

- «вертушка»

- ✓ в основном ногами:

- задняя подножка

- передняя подсечка

- бросок через голову с подсадом голенью

- ✓ в основном ногами:

- задняя подножка

- передняя подсечка

- бросок боковая подножка

- бросок передняя подсечка

- бросок задняя подсечка

- бросок боковая подсечка

- бросок подхватом снаружи

- бросок через голову

- бросок через голову с подсадом голенью

- бросок зацепом стопой снаружи

2. Борьба лежа. Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- используя куртку/самбовку/соперника

Удержания

- сбоку
- верхом
- со стороны голов
- поперек

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку
- узел руки наружу от удержания сбоку
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки

Тактика самбо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- переходы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами удачного проведения броска
- тактический вариант «угроза»
- тактический вариант «силовое давление»

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые результаты освоения программы «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы:

- ✓ положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом,
- ✓ двигательная деятельность,
- ✓ достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве,
- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ укрепление здоровья обучающихся
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

IV. Формы и методы контроля, критерии оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формой аттестации может быть – участие во внутришкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы аттестации разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Критерии оценки

Выставление оценок программой не предусмотрено.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

Деятельность преподавателя направлена на:

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

Нагрузка при выполнении упражнений, указанных в программе 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 несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки.

Основными формами учебно процесса являются: групповые (мелкогрупповые) учебно-тренировочные и теоретические занятия.

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

Преподавателю 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 техники безопасности. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованны; 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. 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.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений)
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по

Методы обучения базисной технике самбо:

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

Методы воспитания: убеждение, поощрение.

Преподавателю следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая с группами, педагог должен прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

VI. Список рекомендуемой литературы

1. 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, 2004. – 308 с.

2. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. – М.: Медицина, 2003. – 284 с.

3. Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 527 с.

4. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК/Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 236 с.

5. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 340 с.

6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов/Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1997. – 264 с.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 188 с.

8. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В. – СПб.: Вектор, 2003. – 358 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2002. – 264 с.

10. Шашурин А.В. Физическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 317 с.

Приложение

Инструкция по технике безопасности на занятиях по самбо

1. Общие требование безопасности

1.1 К занятиям самбо допускаются**:**

- ✓ дети и подростки, прошедшие медицинский осмотр и предоставившие справку из медицинского учреждения с заключением врача об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- ✓ значительные статические мышечные усилия;
- ✓ неточное, некоординированное выполнение броска;
- ✓ резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- ✓ нервно-эмоциональное напряжение;
- ✓ недостатки общей и специальной физической подготовки;
- ✓ неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
- ✓ значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- ✓ повышенный уровень шума;
- ✓ повышенный или пониженный уровень освещенности;
- ✓ травмы при выполнении бросков без разминки;
- ✓ травмы при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

1.3 Занятия должны проводиться в теплых, сухих, хорошо освещенных и проветриваемых помещениях.

1.4 Борцовский ковер должен быть цельным, без грубых швов, чистым. При близком расположении ковров к стенам должны быть ограничительные маты.

1.5 Запрещается ношение во время занятий часов и предметов украшений (кольца, цепочки и др.)

1.6 Не рекомендуется перед занятием пить много воды.

1.7 Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.9 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.10 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1.1 Надеть спортивную форму.

1.2 Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

1.3 Проверить правильность укладки ковра (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.2 При разучивании бросков и других упражнений в зоне разметки борцовского ковра одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.3 При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

3.4 При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

3.5 За 10-15 минут до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.6 Во врем тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

3.7 Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.8 При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2 При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре дежурному администратору и в пожарную часть по телефону – 01 (112) и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3 При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в медицинское учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортинвентарь.

5.2 Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3 Снять спортивный костюм.

5.4 Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.