

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

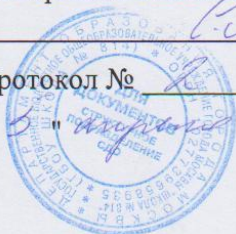
"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

"

2016 г.



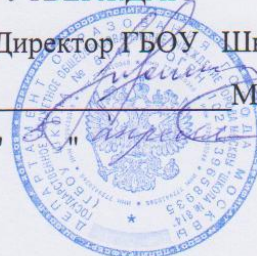
"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

"

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

САМБО «ВИТЯЗЬ»

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Чарышкин Алексей Васильевич,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:

Чарышкин Алексей Васильевич

МОСКВА, 2016 г.

*Шуршанье борцовок о глянec ковра
Резкие звуки паденья.
САМБО бой или игра,
Или души вдохновенье!*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе спортивно-оздоровительные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармоничного развития.

Сейчас нет нужды доказывать, что физическая культура и спорт стали в нашей стране органической частью общей культуры и воспитания подрастающего поколения, необходимы абсолютно каждому ребенку.

Многими научными исследованиями доказано, что целенаправленная двигательная активность является залогом нормального физического развития, повышает сопротивляемость организма заболеваниям и работоспособность. Благотворно воздействуя на жизненные силы человеческого организма, спорт является наиболее эффективным средством массового оздоровления людей. Игровой характер спорта, его высокая эмоциональность, положительное влияние на психику делают его одной из важнейших форм организации активного отдыха.

Задачи физического образования детей в школе тесно связаны с задачами умственного воспитания, следствием же правильного умственного и физического воспитания является правильное нравственное развитие.

Создатель отечественной системы физического образования и воспитания П.Ф. Лесгафт, рассматривая проблему нравственности в физической культуре, пришел к выводу о тесной связи нравственного воспитания с физическим, о возможности формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. П.Ф. Лесгафт, подчеркивая взаимосвязь умственного, духовного и физического развития, указывал, что “задачи физического образования детей в школе тесно связаны с задачами умственного воспитания, следствием же правильного умственного и физического воспитания является правильное нравственное развитие”.

Рациональная постановка физического воспитания и спортивной работы в школе и вне школы способствует лучшей успеваемости учащихся по общеобразовательным предметам, их полноценной подготовке к труду, укреплению дисциплины, общей физической подготовленности, росту спортивного мастерства.

Борьба — одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества вот уже несколько тысяч лет.

Борьба вобрала в себя все лучшее, что есть в национальных видах борьбы. Такие как: в Татарии - куряш, в Узбекистане - кураш, в Таджикистане - гушти, в Грузии - чидаоба, в Армении - кох, в Молдавии - трынтьэ, в Якутии - хапсагай.

Название борьбы сначала было САМОС, САМ, “борьба вольного стиля” и, наконец, САМБО (САМозащита Без Оружия). Официальным годом рождения борьбы САМБО считается 1938 год, когда Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР издал приказ об образовании прикладного вида спорта САМБО.

Большой вклад в развитие спортивного и боевого разделов борьбы Самбо внес преподаватель Государственного Центрального института физической культуры в Москве Василий Сергеевич Ощепков.

В. С. Ощепков воспитал целую плеяду энтузиастов, ставших в последствии заслуженными тренерами: А. А. Харлампиев, И. В. Васильев, Р. А. Школьников, Е. М. Чумаков.

Основная цель творческого объединения (далее т.о.) «**Витязь**» Самбо — воспитание здорового, физически закаленного, духовно богатого, морально стойкого, социально активного молодого поколения. Развитие личностных свойств - самостоятельности, активности, аккуратности, формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по борьбе самбо и дзюдо.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного самбиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- массовое вовлечение детей от 5 лет и старше в спортивно-оздоровительные занятия с элементами борьбы на базе школьной программы с последующей после 8-летнего возраста специализацией по борьбе самбо.
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятий о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, потребностью систематических занятий спортом, готовностью к труду и защите Отечества.
- укрепление и повышение уровня здоровья, развитие и совершенствование функций растущего организма, закаливание, всестороннее физическое развитие и подготовка в соответствии с возрастными особенностями.

- формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни.
- углубление физкультурных знаний, необходимых в занятиях спортом и в быту.
- подготовка квалифицированных спортсменов.
- организация и проведение массовых соревнований и турниров.
- подготовку судей и инструкторов по самбо;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Планирование работы т.о. имеет своей основной целью спортивно-оздоровительную направленность с возможностью для спортивно одаренных юношей заниматься специализированной подготовкой. Такое направление многолетней спортивной подготовки с использованием соответствующих возрасту объемов тренировочных средств малой и средней интенсивности, с использованием игровых форм физической культуры и спорта наиболее успешно решает вопросы развития и совершенствования основных физических качеств, умений, навыков, психологической подготовки, развития опорно-связочного аппарата. Такая деятельность наилучшим образом способствует естественному росту и развитию ребенка.

Для обучения технике борьбы нами разработаны программные методики для целого ряда специальных упражнений и приемов борьбы.

При обучении и совершенствовании технических действий применяется метод *“граничных поз”*.

Главная идея метода заключается в выделении в сложном приеме борьбы основных движения, *“граничных поз”*, которые являются как бы пунктами технического контроля. Прием борьбы, как действие, состоит из многих движений, системы движений. В системе движений по биокинематическим характеристикам необходимо найти граничные моменты времени. Они позволяют разграничить поток движений на определенные его части. В такие граничные моменты устанавливаются мгновенные *“граничные позы”*. На *“граничных позах”* акцентируется внимание занимающихся, эти позы отрабатываются в первую очередь, а затем к ним *“привязываются”* остальные движения (части) приема. Между прочим, данный метод созвучен с методом *“опорных сигналов”* известного советского педагога В.Ф. Шаталова.

Подготовка самбистов проводится в несколько уровней, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таб.1 таб.2)

Занятия детей возрастных групп 5–7 лет ознакомительный уровень, срок обучения 95 часов, два раза в неделю по 1 часу. Этот уровень охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Проводятся на базе школьной программы с расширенной акробатической подготовкой и изучением элементов борьбы. Результат обучения: освоение программы и переход на базовый уровень. Для данных групп проводятся соревнования по мини-борьбе по разработанной нами программе.

Дети 8–11 лет базовый уровень продолжают свое обучение в группе начальной спортивной подготовки, срок обучения 156 часов, два раза в неделю по 2 часа. На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы самбо, выполнение контрольных нормативов. Результат обучения: участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня и переход на углубленный уровень.

Дети 12 лет и старше - углубленный уровень занимаются в учебно-тренировочной группе по программе детской спортивной школы. Срок обучения 209 часов, три раза в неделю по 2 часа. Уровень формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке, основам техники и тактики борца самбиста. Знающие правила соревнований. Участвующие в соревнованиях. Результат обучения: спортивное совершенствование своего уровня и участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, акробатике, техники приемов и теории.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название темы:	Количество часов:		
		всего	теор.	практ.
I. Основы знаний				
1.	Правила безопасности в спортзале, правила дорожного движения, противопожарная безопасность, действия в ЧП, действия при терактах. Строевые упражнения.	2	2	–
2.	Сведения о истории развитии борьбы у народов мира (античный мир). Возникновение борьбы в России. Олимпийское движение в мире.	1	1	–
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	–
4.	Гигиенические знания и навыки	2	2	–
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	1	1
6.	Изучение техники и тактики борца	38	6	32
7.	Психологическая подготовка	2	2	–
8.	Правила соревнований	2	1	1
9.	Комплекс упражнений для общей физической подготовки	40	–	40
10.	Комплекс упражнений для специальной физической подготовки	35	–	35
11.	Изучение элементов боевого раздела	10	–	10
12.	Контрольные нормативы, тесты	5	–	5
13.	Участие в соревнованиях	15	–	15
	Итого:	156	17	139

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1- го года обучения

1. Вводная часть урока. Правила безопасности в спортзале. Строевые упражнения.

Правила поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: “Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травм” согласно ИОТ17,23,14,18.

Строевые упражнения — основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте; размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.

2. Краткие сведения об истории развития борьбы (античный мир). Возникновение борьбы в России. Олимпийское движение в мире.

Возникновение и развитие борьбы самбо. Влияние национальных видов борьбы народов бывшего Советского Союза на развитие и совершенствование борьбы самбо. Достижение российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в стране и мире.

3. Сведения о строении и функциях организма.

Строение человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Анатомия тела. Название и расположение мышц. Кровеносная система. Нервная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4.1 Соблюдение спортивного режима

4.2 Поддерживание в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь.

4.3 Прием душа после занятий

4.4 Гигиенические требования к спортивной форме

а) Стирка личных вещей (ежедневно);

б) Стирка куртки (один раз в три недели);

в) Сушка куртки (после каждой тренировки);

4.4 Гигиена мест занятий

а) вход в зал только в спорт. форме;

б) Посещение туалета только в сменной обуви;

в) Соблюдение чистоты в спортзале;

г) Регулярно проводить влажную уборку и вентиляцию зала;

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания.

Оценка уровня физической развития и полового созревания у детей подростков.

Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Профилактика заболеваний, вирусов. Ежегодная диспансеризация.

Предупреждение травм

- Самостраховка;
- При разучивания приемов, бросать партнера от центра к краю ковра;
- При бросках смягчать падение партнера, поддерживая партнера;
- Не проводить запрещенных приемов и т. д.
- Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в процессе занятий самбо, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях., массаж.
- Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.
- Оценки состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок.

6. Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Изучение приемов в стойке.

1. Бросок захватом головы и руки сверху (сядась).
2. Задняя подножка под выставленную ногу с захватом пояса, головы, ноги, отворота, двух рук.
3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, толчком.
4. Бросок захватом двух ног.
5. Бросок через бедро (с разными захватами).
6. Бросок с захватом руки под плечо.
7. Бросок передняя подножка.
8. Бросок через голову (с раз. захватами)
9. Бросок- боковой переворот
10. Бросок через плечо (с колен)

Изучение приемов в партере.

1. Удержание сбоку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание сверху.
5. Переворот захватом двух рук.

6. Переворот рычагом.
 7. Переворот захватом руки и ноги.
 8. Болевые приемы на руки.
 9. Болевые приемы на ноги.
- Комбинации приемов.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- Осознание самбистом задач на предстоящую борьбу;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей борьбой;

8. Правила соревнований

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории.

Порядок проведения взвешивания. Права и обязанности участников.

Запрещенные действия в борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Сдача нормативов судьи по борьбе самбо.

9. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения — упражнения для формирования осанки.

Комплексы упражнений без предметов. Ходьба и бег по кругу в колонне на носках, пятках, в полуприседе, приседе, широким шагом. Челночный бег, прыжки на одной и двух ногах на месте, в высоту и длину с разбега. Броски и ловля мячей.

Метание мячей на дальность и в цель. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание, подтягивание лежа на животе по горизонтальной и наклонной скамейке.

Акробатические упражнения — группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, назад, через плечо, полет-кувырок, стойка на лопатках. Висы и упоры. Лазанье по канату. Кульбиты. Рандаты. Колесо. Упражнение в равновесии. Танцевальные упражнения — шаг с подскоком, приставной, галоп.

Спортивные и подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Ромашка в партаре», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Перчатка», «Сумо»,

Спортивные игры на стадионе.

Футбол, Баскетбол.

10. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на гибкость и укрепление суставов.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.
6. Упражнения на расслабление.
7. Простейшие виды борьбы.
8. Страховка и само страховка. Падение на грудь, спину, бок, через препятствие, кувырком. Через партнера.

11. Изучение элементов боевого раздела

Освобождения от захватов

- *Освобождение от обхвата туловища сзади с руками.* 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.
- *Освобождение от обхвата туловища спереди с руками.* 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.
- *Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук).* 1. Попеременные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

- *Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук).* 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.
- *Освобождение от захвата руки рукой.* От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.

Защиты от ударов

- *Защита от удара ногой снизу. Ситуация:* противник обозначает удар ногой снизу. *Способ:* отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.
- *Защита от удара ножом сверху.* 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.
- *Защита от удара кулаком снизу.* Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.
- *Защита от удара ножом снизу.* 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.
- *Защита от удара ножом наотмашь.* 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

12. Контрольные нормативы, тесты.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке согласно таб.2

Выполнение контрольных нормативов по акробатике.

13. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований.

Выявление и отбор перспективных детей. Выполнение разрядов (3юн, 2юн, 1юн, 3 взрослый разряд)

При необходимости проведение индивидуальных, дополнительных занятий с детьми по коррекции координации движения, повышению гибкости, физической силы. А также с успевающими детьми для повышения их технических, тактических и теоретических навыков борьбы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3-го года обучения

№ п/п	Название темы:	Количество часов:		
		всего	теор.	практ.
I. Основы знаний				
1.	Правила безопасности в спортзале, правила дорожного движения, противопожарная безопасность, действия в ЧП, действия при терактах. Строевые упражнения.	2	2	–
2.	Сведения о истории развитии борьбы у народов мира. Возникновение борьбы в России. Олимпийское движение в России и мире.	2	2	–
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	–
4.	Гигиенические знания и навыки	2	2	–
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	1	1
6.	Совершенствование приемов техники и тактики борца	72	10	62
7.	Психологическая подготовка	2	2	–
8.	Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований	4	1	3
9.	Комплекс упражнений для общей физической подготовки	45	–	45
10.	Комплекс упражнений для специальной	35	–	35

	физической подготовки			
11.	Изучение элементов боевого раздела	15	–	15
12.	Контрольные нормативы, тесты	6	–	6
13.	Участие в соревнованиях	20	–	20
	Итого:	209	22	187

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

2-3- го года обучения

1. Вводная часть урока. Правила безопасности в спортзале. Строевые упражнения.

Правила поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: “Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена места занятий, предупреждение травм” согласно ИОТ17,23,14,18.

Строевые упражнения — основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте; размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.

2. Краткие сведения об истории развития борьбы (античный мир). Возникновение борьбы в России. Олимпийское движение в мире.

Возникновение и развитие борьбы самбо. Влияние национальных видов борьбы народов бывшего Советского Союза на развитие и совершенствование борьбы самбо. Достижение российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в стране и мире.

3. Сведения о строении и функциях организма.

Строение человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Анатомия тела. Название и расположение мышц. Кровеносная система. Нервная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4.1 Соблюдение спортивного режима

4.2 Поддерживание в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь.

4.3 Прием душа после занятий

4.4 Гигиенические требования к спортивной форме

- а) Стирка личных вещей (ежедневно);
- б) Стирка куртки (один раз в три недели);
- в) Сушка куртки (после каждой тренировки);

4.4 Гигиена мест занятий

- а) вход в зал только в спорт. форме;
- б) Посещение туалета только в сменной обуви;
- в) Соблюдение чистоты в спортзале;
- г) Регулярно проводить влажную уборку и вентиляцию зала;

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания.

Оценка уровня физической развития и полового созревания у детей подростков.

Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Профилактика заболеваний, вирусов. Ежегодная диспансеризация.

Предупреждение травм.

- Самостраховка;
- При разучивания приемов, бросать партнера от центра к краю ковра;
- При бросках смягчать падение партнера, поддерживая партнера;
- Не проводить запрещенных приемов и т. д.
- Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль в процессе занятий самбо, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях., массаж.
- Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.
- Оценки состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок.

6. Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Изучение приемов в стойке.

11.Бросок захватом головы и руки сверху (сядась).

12.Задняя подножка под выставленную ногу с захватом пояса, головы, ноги,

отворота, двух рук.

13. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, толчком.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок через бедро (с разными захватами).
16. Бросок с захватом руки под плечо.
17. Бросок передняя подножка.
18. Бросок через голову (с раз. захватами)
19. Бросок- боковой переворот
20. Бросок-передний переворот
21. Бросок «мельница»
22. Бросок «ножницы»
23. Бросок подсечка боковая, передняя.
24. Бросок через плечо (с колен)

Изучение приемов в партере.

10. Удержание сбоку.
11. Удержание поперек.
12. Удержание со стороны головы.
13. Удержание сверху.
14. Удержание со стороны ног.
15. Удержание обратное поперек
16. Удержание обратное со стороны головы
17. Переворот захватом двух рук.
18. Переворот рычагом.
19. Переворот захватом руки и ноги.
20. Болевые приемы на руки.
21. Болевые приемы на ноги.

Комбинации приемов.

Комбинации захватов.

Контрприемы.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- Осознание самбистом задач на предстоящую борьбу;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей борьбой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований

Одной из задач Т/О «Витязь» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о баллах в самбо и жестах судьи. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Самбисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять её проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с самбистом, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приёмов как у себя, так и у остальных учеников, и умению их исправлять.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории.

Порядок проведения взвешивания. Права и обязанности участников.

Запрещенные действия в борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в

схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Сдача нормативов судьи по борьбе самбо. Судейская практика.

9. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения — упражнения для формирования осанки.

Комплексы упражнений без предметов. Ходьба и бег по кругу в колонне на носках, пятках, в полуприседе, приседе, широким шагом. Челночный бег, прыжки на одной и двух ногах на месте, в высоту и длину с разбега. Броски и ловля мячей. Метание мячей на дальность и в цель. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание, подтягивание лежа на животе по горизонтальной и наклонной скамейке.

Акробатические упражнения — группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, назад, через плечо, полет-кувырок, стойка на лопатках. Висы и упоры.

Лазанье по канату. Кульбиты. Рандаты. Колесо. Упражнение в равновесии.

Танцевальные упражнения — шаг с подскоком, приставной, галоп.

Спортивные и подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Ромашка в партаре», «Третий лишний», «Ромашка в стойке», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Удержи Витязя», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». «Комбинированные эстафеты», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Перчатка», «Сумо»,

Спортивные игры на стадионе.

Футбол, Баскетбол, Регби.

10. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на гибкость и укрепление суставов.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.
6. Упражнения на расслабление.
7. Простейшие виды борьбы.
8. Страховка и само страховка. Падение на грудь, спину, бок, через препятствие, кувырком. Через партнера. Через руку партнера.

11. Изучение элементов боевого раздела

Освобождения от захватов

- *Освобождение от обхвата туловища сзади с руками.* 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.

- *Освобождение от обхвата туловища спереди с руками.* 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.
- *Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук).* 1. Поперемные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).
- *Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук).* 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.
- *Освобождение от захвата руки рукой.*
- *От захвата одной рукой за запястье разноименной руки.* Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.
- *Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди.* Освобождение от захвата одежды одной рукой. 1. Выполняется рычаг кисти наружу. 2. Рычагом локтя через предплечье. От захвата одежды (шеи) двумя руками: 1. «Клином». Соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу. 2. Захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь. 3. Проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.
- *Освобождение от захвата рукавов.* *Ситуация:* противник захватил ваш рукав. *Способ:* обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой.
- Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

Защиты от ударов

- *Защита от удара ногой снизу.* *Ситуация:* противник обозначает удар ногой снизу. *Способ:* отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу.

Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

- *Защита от удара ножом сверху.* 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.
- *Защита от удара кулаком снизу.* Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.
- *Защита от удара ножом снизу.* 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.
- *Защита от удара ножом наотмашь.* 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.
- *Защита от удара палкой сверху.* 1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки. 2. Накладывая кисть на палку выше захвата, обозначить удар по голове.
- *Защита от прямого удара в голову броском через бедро.* *Ситуация:* противник обозначает прямой удар правой рукой в голову. *Способ:* Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок.
- *Защита от прямого удара ногой вперед.* Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх-вперед, бросить на спину.

12. Контрольные нормативы, тесты.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке согласно таб.1.

Выполнение контрольных нормативов по акробатике.

13. Участие в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке согласно таб.2.

Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований.

Выявление и отбор перспективных детей. Выполнение разрядов (3юн, 2юн, 1юн, 3 взрослый разряд)

При необходимости проведение индивидуальных, дополнительных занятий с детьми по коррекции координации движения, повышению гибкости, физической

силы. А также с успевающими детьми для повышения их технических, тактических и теоретических навыков борьбы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы спортивного объединения «Витязь» Самбо при ГБОУ Школа № 814СП СДО необходимы определённые учебно-методические, материально-технические условия.

Условия набора

В основном проводится набор из школьников, занимающихся в первую смену. Школьники, занимающиеся во вторую смену по времени и школьной нагрузки не имеют возможности для занятий в объединении.

Сдача тестов, нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Условия времени проведения занятий

Время занятий должно быть удобно.

Для младшей группы 2 часа после школы, 1-1,5 часа после еды. В безопасное, светлое время суток.

Условия медицинского контроля

При поступлении необходима справка от врача о состоянии здоровья.

Ежегодная медицинская проверка в районном диспансере.

Условия контакта с родителями

Постоянный контакт с родителями, для выяснения психологических изменений и физических нагрузок у каждого ребенка.

Для участия в соревнованиях и оздоровительном отдыхе.

Условия места проведения занятий

Спортивный зал с ковровым покрытием. Рабочая площадь для одной пары занимающихся (3 кв.м). Наличие оборудованной раздевалки. Достаточное боковое и потолочное освещение. Защищенные окна, светильники, стены. Пожарная безопасность. Вентиляция. Медицинская аптечка. Наличие телефона. В холодное время года $t=17^{\circ}-18^{\circ}\text{C}$

Условия гигиены

Наличие средств личной гигиены, рукомойника, мыла, душа, туалета.

Влажная уборка коврового покрытия 2 раза в день. Возможность проветривание помещения после каждой группы.

Условия инвентаря, спец. оборудования

Наличие инвентаря и спец. оборудования согласно плану проведения тренировок и занятий по ОФП. Наличие технической базы. Телевизора, видео- и CD магнитофона и т.д.

Условия нагрузок для одаренных детей

Возможность для дополнительных занятий с перспективными детьми.

Условия проведения соревнований

Материальные возможности для проведения и участия в соревнованиях среди

новичков и спортсменов разрядников. Участие в выездных соревнованиях.

Поощрение лучших в конце года.

Условия учёта результата

Возможность для каждого занимающегося создать «папку» учета спортивных и личных успехов. Поощрений. Наград.

Условия отдыха

Возможности для организации активного отдыха, для занимающихся, в летнем (зимнем) спортивном лагере. Экскурсии и т.п.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Таблица 2

Возраст	Вис (кол-во)	Жим от пола (кол-во)	Прыжки с места в длину(см)	Прыжки в длину с разбега	Пресс (кол-во раз)	Бег 30-60 м (сек)	Кросс (мин) зачет
---------	--------------	----------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------	-------------------

	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		4	5	3	4	5	800 м		
																30 м					
ОФП,	1	2		2	2	3	10	11	12	20	21	22	20	20	30	6,4	6,2	6Д	10	7,5	5
8-9	2		4	2	3	4	11	12	13	21	22	23	25	30	40	5,4	5,2	5,1	1000 м		
																60 м.			150		
10-11	3	5	7	2	3	4	14	15	16	24	26	27	25	30	40	10,	10,	10,			
																10,5			150		
12-13	6	7	8	25	30	4	160	170	180	260	270	28	25	30	40	10,5	9,8	9,4	0		
																9,2			3000		
14-15	8	1	1	40	50	6	180	200	210	280	290	30	40	50	60	9,2	9,0	8,8	м зачет		
																100 м			3000		
16-17	1	1	1	40	50	6	200	210	22	300	310	32	40	50	60	14,1			м зачет		
																13,8					
16-17	1	1	1	60	70	8	200	215	23	300	315	33	40	50	60	14,0	13,6	13,0	3000 зачет		
																13,1					
17-18	1	1	1	60	70	8	200	215	23	310	320	33	40	50	60	13,8	13,4	13,0	3000 зачет (не более 17 мин)		
																13,0					

Учебно-воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства: торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с известными спортсменами борцами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и сайтов, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

1.	Воспитательная работа	Работа по государственной символике (флаг, герб, гимн) Участие в программе г. Москвы «Спорт Москвы на 2012-2018г.»	Сентябрь В течении года
2.	Участие в мероприятиях ГБОУ Школы № 814 СП СДО		По плану мероприятий ГБОУ Школы № 814 СП СДО
3.	Семейная форма работы	Спортивные состязания Эстафеты Активный отдых Открытые уроки	В течении года
4.	Социальная работа	Участие в субботниках по благоустройству ГБОУ Школы № 814 СП СДО	сентябрь-октябрь апрель-май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Чумаков Е. М. Тактика борца-САМБИСТА. ФиС, 1986
- 2.Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. ФиС, 1985
- 3.Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. ФиС, 1977

4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
5. Тхоревского В.И. Физиологии человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов/ Под общ. ред.. – М.: Физкультура, образование и наука, 2005.
6. Борьба Самбо. Правила соревнований. ФиС, 2015
7. Трикутько А.И. Образ жизни и здоровье. Изд. "Молод. гвардия" 2009
8. Всеволодов И.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.

ЛИТЕРАТУРА рекомендуемая для детей:

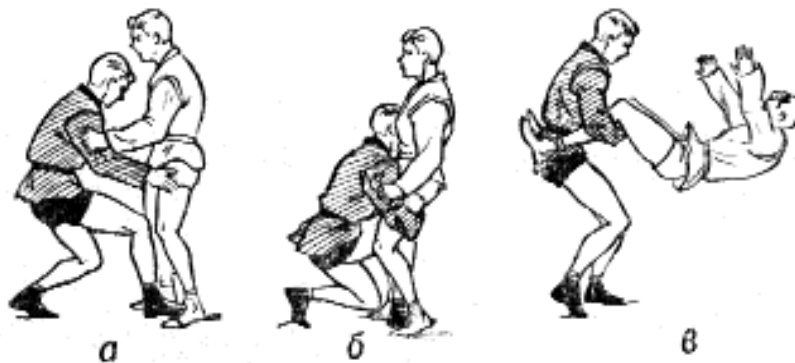
1. Рудман Д.Л. Азбука спорта. Самбо. ФиС, 1979
2. Борьба Самбо. Правила соревнований. ФиС, 2015
3. Борьба Дзюдо. Правила соревнований. ФиС, 2015
4. Беляев И.И. Личная гигиена. М., изд-во «Знание» 2012

ЛИТЕРАТУРА рекомендуемая для родителей:

1. Трикутько А.И. Образ жизни и здоровье. Изд. "Молод. гвардия" 2013
2. Зеневич Г.В. Вредная привычка или болезнь? Изд-во «Медицина» 2009
3. Дюбюк Н.Е. Пища и здоровье. М., Медгиз, 2010
4. Усищева Ц.Л. Физическое воспитание подростков. М., Медгиз, 2011
5. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. – М., 2012

Приложение № 1

Требования, разработанные согласно правилам СЭС и технике безопасности УОТ-17-07, для занимающихся в спортивном объединении "ВИТЯЗЬ" Самбо



Требования, предъявляемые к занимающимся в секции борьбы

1. Быть дисциплинированным, вежливым, хорошо учиться.
2. Знать и соблюдать правила дорожного движения.
3. Знать требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм.

Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания!

- 3.1 Соблюдать спортивный режим.
 - 3.2 Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь.
 - 3.3 Принимать душ после занятий.
 - 3.4 Носить опрятную, короткую причёску.
 - 3.5 Коротко стричь ногти.
 - 3.6 Следить за полостью рта. Ежедневно чистить зубы и своевременно их лечить.
 - 3.7 Приходить за 10 минут до тренировки, переодеться, аккуратно сложив вещи, сходить в туалет.
4. Запрещается:
- 4.1 Входить и выходить в спорт зал без разрешения тренера.
 - 4.2 Входить в спортзал не в спортивной обуви.
 - 4.3 Находиться на ковре без разрешения тренера.
 - 4.4 Брать спортивный инвентарь без разрешения тренера.
 - 4.5 Портить спортивный инвентарь и спортивное оборудование (ковровое покрытие)

- 4.6 Находиться на ковре не в форме для занятий борьбой.
- 4.7 Во время тренировки жевать жвачку, есть конфеты.
- 4.8 Заходить в туалет в спортивной обуви.
5. Быть корректным по отношению ко всем участникам тренировки.
 - 5.1 При выполнении приемов страховать друг друга.
 - 5.2 При изучении приемов бросать партнера от центра к краю ковра.
 - 5.3 Не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы.
 - 5.4 Брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара.