

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «ДИОСШ № 4»
протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДИОСШ № 4»



Д.В. Герасимов

Приказ № 61
от «01» сентября 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
САМБО

Срок реализации: 1 год

Разработчики: Иванов Анатолий Викторович,
старший тренер-преподаватель
отделения самбо,
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора
по методической работе.

Рецензенты: заведующий кафедрой «Теоретических основ физического
воспитания и адаптивной физической культуры» Курганского
государственного университета, доктор биологических наук,
профессор Речкалов А.В.,
директор ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского
резерва», кандидат педагогических наук, доцент Сениченко С.А.

г. Курган, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3 стр.
II. Учебный план Программы	5 стр.
III. Методическая часть Программы	6 стр.
3.1. Методика работы по предметным областям	7 стр.
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	7 стр.
3.1.2. Общая физическая подготовка	8 стр.
3.1.3. Общая специальная подготовка	9 стр.
3.1.4. Самбо	10 стр.
3.1.5. Другие виды спорта и подвижные игры	11 стр.
3.2. Воспитательная работа	13 стр.
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	15 стр.
IV. Система контроля	16 стр.
V. Перечень информационного обеспечения Программы	18 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Самбо (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Актуальность Программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься самбо.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и подростков;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей и подростков, 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.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Результатом реализации Программы является положительная динамика показателей физической подготовленности обучающихся.

Специфика организации тренировочного процесса

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся от 6 до 18 лет. При комплектовании группы необходимо соблюдать возрастной диапазон 2-3 года. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети и подростки, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Продолжительность тренировочного занятия указана в академических часах, в спортивно-оздоровительных группах продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа. Наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе мин/мак	Учебная нагрузка в неделю (часы)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6 лет	17 лет	15/30	до 6*

* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в часах для группы с расчетом на 36 недель занятий.

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
1	Предметные области (час.)	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	11
1.2	Общая физическая подготовка	76
1.3	Специальная физическая подготовка	32
1.4	Самбо	54
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	43
2	Самостоятельная работа обучающихся	до 10 % от общего объема учебного плана
3	Промежуточная аттестация	согласно календарному учебному графику
Всего часов		216

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается пребыванием в спортивно-оздоровительных лагерях и самостоятельной работой обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям:

Предметные области	Объемы тренировочного процесса (%)
Теория и методика физической культуры и спорта	5
Общая физическая подготовка	35
Специальная физическая подготовка	15
Самбо	25
Другие виды спорта и подвижные игры	20
Всего	100%

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а, с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Подвижные и спортивные игры - эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде соревнований между обучающимися группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) соревновательные элементы;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) спортивные игры;
- 7) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 8) введение в школу техники самбо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом физического развития спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся.

3.1. Методика работы по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой.

План теоретической подготовки

№ п/п	Темы лекций и бесед	Количество часов
1	История развития самбо	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	2
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования техники безопасности при занятиях самбо	2
Всего часов:		11

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

4) Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль как важное средство. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания.

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

8) Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалкой, гантелями, мячами, обручами, палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения

туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3.1.3. Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике самбо тесно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Благодаря специальной физической подготовке у самбистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах - манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках);

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 2-3 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо, броски манекена через спину;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

3.1.4. Самбо

Основной задачей технической подготовки обучающихся является овладение основными приемами техники самбо.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

- этап начального разучивания,
- этап детализированного разучивания с формированием умений,
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что самбисты должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

Обучение включает:

- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации);
- начальные основы тактики ведения поединка, обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа;
- учебно-тренировочные поединки.

Техника самостраховки

Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Борьба в партере

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Повороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Повороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи.
7. Повороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.

10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.

11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу.

2. Передняя подножка.

3. Боковая подсечка.

4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.

5. Выведение из равновесия рывком.

6. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.

7. Бросок поворотом через бедро.

Неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

3.1.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, пионербол, футбол.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

(увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты (вперед, назад, боком), стойки на лопатках, голове, руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны,

приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

3.2. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии,

сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных спаррингов строго соблюдать правила ведения схваток.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью оценки качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение всего учебного года, промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке согласно календарному учебному графику.

Предлагаемые тесты просты, объективны, надежны, не сложны по технике и доступны для всех учащихся. Полученные данные позволяют проследить за динамикой физической подготовленности воспитанников, сравнивать, анализировать показатели каждого спортсмена и, таким образом, вести систематический контроль уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки

- *Прыжок в длину с места*

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги в сантиметрах. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
6-8 лет				
мальчики	менее 95	95-110	111-125	более 125
девочки	менее 85	85-100	101-115	более 115
9-10 лет				
мальчики	менее 120	120-129	130-140	более 140
девочки	менее 115	115-124	125-135	более 135
11-12 лет				
мальчики	менее 130	130-139	140-150	более 150
девочки	менее 125	125-134	135-145	более 145
13-15 лет				
мальчики	менее 150	150-159	160-170	более 170
девочки	менее 135	135-144	145-155	более 155
16-17 лет				
мальчики	менее 170	170-179	180-190	более 190
девочки	менее 155	155-164	165-175	более 175

- *Поднимание туловища*

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
6-8 лет				
мальчики	менее 10	10-11	12-14	более 14
девочки	менее 9	9-10	11-13	более 13
9-10 лет				
мальчики	менее 13	13-15	16-21	более 21
девочки	менее 11	11-12	13-18	более 18
11-12 лет				
мальчики	менее 13	13-15	16-21	более 21
девочки	менее 11	11-12	13-18	более 18
13-15 лет				
мальчики	менее 15	15-17	18-23	более 23
девочки	менее 13	13-14	15-20	более 20
16-17 лет				
мальчики	менее 15	15-19	20-25	более 25
девочки	менее 13	13-15	16-21	более 21

- *Челночный бег 3х10 м*

Тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке длиной не мене 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 куб. см).

Исходное положение – высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди.

Задание: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

Оценивается: время (сек.) выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
6-8 лет				
мальчики	более 10,4	10,4-10,0	9,9-9,4	менее 9,4
девочки	более 10,9	10,9-10,5	10,4-9,9	менее 9,9
9-10 лет				
мальчики	более 10,2	10,2-9,8	9,7-9,2	менее 9,2
девочки	более 10,7	10,7-10,3	10,2-9,7	менее 9,7
11-12 лет				
мальчики	более 10,0	10,0-9,6	9,5-9,0	менее 9,0
девочки	более 10,5	10,5-10,1	10,0-9,5	менее 9,5
13-15 лет				

мальчики	более 9,8	9,8-9,4	9,3-8,8	менее 8,8
девочки	более 10,3	10,3-9,9	9,8-9,3	менее 9,3
16-17 лет				
мальчики	более 9,6	9,6-9,2	9,1-8,6	менее 8,6
девочки	более 10,1	10,1-9,7	9,6-9,1	менее 9,1

Медицинский контроль

В начале учебного года обучающиеся проходят медицинское обследование и получают допуск к посещению тренировочных занятий. В течение всего учебного года тренер-преподаватель следит за состоянием здоровья обучающихся на тренировках. Для выступления на соревнованиях спортсмены должны иметь медицинский допуск на каждые соревнования.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
2. Харлампиев А.А. Система САМБО. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО "Издательство Астрель", 2001. - 58с.
5. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Методуказания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. - 167с.
6. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. - 73с.
7. Андреев В.М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦС "Динамо", 2008, - 111с.
8. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. - М., «Физкультура и спорт», 1996. - 224 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. - 234с.
10. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
12. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 240с.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

<http://www.sambo.ru/>

<http://sambo.com/>

<http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>

<http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>

<http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>

http://wapref.ru/referat_otrnajgemeratybew.html