



Автономная некоммерческая организация
Дошкольная образовательная организация
«Бэби Старс (Новые звезды)»

Принята на заседании
педагогического совета
от «11» 03 2021 г.
протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная программа САМБО

Направленность: спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: от 6 лет
Срок реализации: 3 года

Автор программы: рабочая группа

г. Москва,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативная и правовая база
- Срок реализации программы
- Цели программы
- Основные задачи программы
- Актуальность и новизна программы
- Основополагающие принципы программы

2. Организационно-педагогические условия

- Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы
- Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы
- Годовой учебный план
- Основные формы тренировочного процесса
- Методы физической подготовки
- Методы обучения базисной техники самбо
- Методы воспитания
- Объём тренировочной работы
- Ожидаемые результаты
- Способы определения результативности
- Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Практическая подготовка

4. Методические материалы

4.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

4.2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо

5. Система контроля и зачётные требования

5.1. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов

6. Медико-педагогический контроль

7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

8. Информационное обеспечение

9. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе Самбо (приложение)

1. Пояснительная записка

Самбо - САМозащита Без Оружия- уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире, это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Официальное признание этот вид спорта получил в 1938 году. В 1966 году борьба самбо была призвана международным видом спорта.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Самбо — это наука обороны, а не нападения, не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей, формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Коллегия Госкомспорта России в письме «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» №3/3 от 23 апреля 2003 года признала самбо национальным и приоритетным видом спорта в России.

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо и навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям и достижения высоких спортивных результатов. Решение воспитательных задач: развитие нравственных волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Спортивная подготовка самбистов - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в рамках секции самбо АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)».

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196. "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)».

Программа составлена на основе программ: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва-М.: Советский спорт, 2003; «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 году – авторы:

С.В.Ерегин, И.Д.Свищев, С.И. Соловейчик и др.

Программа предназначена для детей с 6 лет и взрослых.

Срок реализации программы - 3 года.

Работа в секции самбо с обучающимися организуется в течение календарного года. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, непосредственно в условиях образовательной организации и по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

Цели программы — обеспечение отбора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у занимающихся, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий самбо.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей и взрослых во внеурочное, свободное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Актуальность и новизна программы:

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого обучающегося.

Тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей самбистов. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

На занятиях должна быть четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением занимающимся определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Задания с элементами единоборств, включённые в программу, решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности занимающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у занимающихся;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

С помощью специальных упражнений и игр самбисты способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы

использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил занятий. Применение заданий происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия обучающегося в изучении технического арсенала борьбы и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

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

Основополагающие принципы программы:

-Комплексность-предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

-Преемственность-определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность-предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

2. Организационно-педагогические условия

Порядок зачисления в общеразвивающую секцию.

В секцию самбо зачисляются дети с 6 лет и взрослые (группы формируются по возрастному признаку), не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной секции по самбо.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

Годовой учебный план

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
Количество учебных недель	44	44	44
Общее количество часов в год	264	264	264
из них:			
Теоретическая подготовка	4	4	4
Практическая подготовка	260	260	260
- Общая подготовка	220	220	210
- Техническая подготовка	40	40	50

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

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

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

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки занимающиеся выполняют нормативы по ОФП.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;
- Средства подготовки начинающих борцов (обще-подготовительные и

специально- подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- Средства подготовки из других видов спорта;

- Средства воспитания личности;

- Правила и нормы ТБ;

- Теоретические сведения;

- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

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

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

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

Контроль и оценка действий занимающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности юного борца: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений),

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, «Веселые старты»),

- повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге),
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий– круговая тренировка).

Методы обучения базисной технике самбо:

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

Методы воспитания:

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

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

Объём тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	264	10-25
2-й год	6	3	264	10-25
Свыше 2 лет	6	3	264	10-25

Учебный план рассчитан на 44 недели тренировочных занятий с дополнительными 6 неделями для тренировки по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх- разовых тренировочных занятиях в неделю. Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) – до 6 часов.

Общий минимальный объём учебной нагрузки составляет 264 часа.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся

должны **знать** :

1. основные понятия борьбы самбо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития самбо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат: положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	6	-	60%	
2 год	7	+	93-100%	1 соревнование
3 год	8	+	93-100%	2-3 соревнования

+ положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме

дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять самбистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	Свыше 2 лет
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	1
2	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль			0,5
4	Понятие спортивной тренировки			0,5
5	Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	1
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1
	Всего часов	4 часа	4 часа	4 часа

Тема 1: Физическая культура как средство всестороннего развития Личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. Зарождение и развитие борьбы самбо

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4. *Понятие спортивной тренировки*

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов.

Тема 5. *Терминология, применяемая в самбо*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. Тема 6.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

3.2 Практическая подготовка

Программа спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных самбистов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Организация тренировочного процесса по самбо и его содержание на спортивно-оздоровительном этапе принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в самбо, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо. При разработке программы подготовки

для групп спортивно-оздоровительной направленности тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

4. Методические материалы

4.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента занимающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю

физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных самбистов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных самбистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач на первых годах занятий борьбой самбо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям занимающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку борцов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

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

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по участию в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

4.2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе самбо допускаются дети и взрослые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения,

отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 15 раз

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Результаты выполнения тестов для занимающихся 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по самбо и зачисления в группу начальной подготовки.

5.1 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов 1. Бег на 30, 800 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники

выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

6. Медико-педагогический контроль

Занимающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником (штатным или по согласованию) и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в самбо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины—локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии самбо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме занимающихся. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с самбистами, особенно юными, является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в самбо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины—локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии самбо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных

нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме занимающихся. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

8. Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196. "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Учебно-методическая литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденная федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год

2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.

4. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой

автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

9. Харлампович А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Интернет ресурсы:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

4. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru/>

6. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

7. Центр Образования «Самбо-70»

<http://www.sambo-70.ru>

8 Сайт Давида Рудмана

<http://www.sambo-70.com>

