

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негиповое образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от «11» 09 2022 г. № 2
Председатель А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Г.АНОУ МО
«ЦО «Лапландия»
от «11» 09 20 г. № 849
И.о. директора Л.В. Веричева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Самбо»

Возраст обучающихся: **12-17 лет**
Срок реализации: **7 дней**

Составители:
Семиколенных Андрей Евгеньевич,
председатель
МРООФ-СОО «Всероссийская федерация самбо»;
Гоппе Дмитрий Сергеевич,
методист

Мурманск
2022

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – продвинутый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность и педагогическая целесообразность

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

В самбо борцам необходимо осваивать большое количество сложных технических действий. В связи с этим актуальна проблема достижения результата в максимально сжатые сроки. Самбисты одни из первых стали практиковать двухразовые, затем трехразовые занятия в один день. Опыт и научные исследования свидетельствуют о том, что переход на двух-трехразовые занятия в один день позволяют увеличить объем тренировочной нагрузки без снижения эффективности. В связи с вышеизложенным, аналогичный подход реализован в данной программе

Цель: -создание условий для совершенствования спортивной подготовленности обучающихся, необходимой для достижения высоких соревновательных результатов.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать техники бросков;
- совершенствовать техники болевых приемов;
- совершенствовать тактики ведения борьбы самбо;
- актуализировать знания по антидопинговому обеспечению спортсменов.

Развивающие задачи:

- совершенствовать общую физическую подготовку;

- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать тактическое мышление при ведении борьбы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать моральные качества, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитывать морально-волевую подготовленность;
- воспитывать целенаправленность, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- формировать связи между спортсменами области.

Адресат: члены спортивных секций борьбы самбо Мурманской области, отобранные по рекомендациям регионального отделения «Всероссийской федерации самбо», и соответствующие критериям установленным Экспертным советом Центра выявления и поддержки одарённых детей Мурманской области «Полярная звезда», прошедшие углубленный врачебный осмотр (медицинская справка из спортивного диспансера).

Форма реализации: очная (образовательный интенсив).

Продолжительность реализации: 7 дней.

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет.

Объем: 36 часов.

Виды занятий: практические занятия, теоретические занятия, мастер-классы беседы.

Режим занятий:

- 1 день – 2 занятия (4 часа)
- 2-4 – 3 занятия (7 часов)
- 5-6 день- 2 занятия (5 часов)
- 7 день – 1 занятия (1 час)

Формы организации занятий: групповая.

Количество обучающихся: 3 группы по 12-15 обучающихся.

Учебные группы формируются по возрастному принципу и квалификации, с учетом равномерной представленности в весовой категории.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

- актуализация знаний по терминологии самбо;
- углубление представлений о технике выполнения основных элементов самбо;
- закрепление умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкости, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку; для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы.

Метапредметные:

- совершенствование умения оценивать свои возможности и корректировать действия;
- совершенствование коммуникативных навыков, позволяющих адаптироваться в новых коллективах и решать конфликтные ситуации;
- совершенствование умения устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- совершенствование умения выражать собственную позицию и мнение.

Личностные:

- совершенствование умения самостоятельно выполнять упражнения и тестовые задания;
- совершенствование умения ставить и решать двигательные задачи;
- совершенствование способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
- совершенствование морально-волевых качеств.

Учебный план

На основании учебного плана программы тренер составляет планы подготовки.

План-график распределения учебных часов в группах продвинутого уровня обучения 12-17 лет

Таблица 1

№ п/п	Темы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	-	9	9	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	-	15	15	Наблюдение
3.	Контрольная тренировка	-	4	4	Контрольные нормативы
4.	Технико-тактическая подготовка	2	4	6	Наблюдение
5.	Психологическая подготовка и инструктажи	2	-	2	Опрос, инструктажи
Итого		4	32	36	

Содержание учебной программы

Тема 1. Общая физическая подготовка (9 часов).

Практика – 9 часов.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практика – 15 часов.

СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий.

Тема 3. Контрольная тренировка (4 часа).

Практика – 4 часа.

Входящий контроль и итоговая контроль.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), контрольные выступления.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка (6 часов).

Теория – 2 часа.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики

самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Практика – 4 часа.

В подготовке самбистов тактические упражнения дополняются включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помехо-влияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Техническая подготовка включает в себя оттачивание борцовских элементов путем многократных повторений. Отработка приемов, захватов, бросков.

Тема 5. Психологическая подготовка и инструктажи (2 часа).

Теория – 2 часа.

Индивидуализация целей и задач на профильную смену, проведение инструктажей. Правила антидопингового обеспечения.

Психологическая подготовка, тимбилдинг, воспитательная работа.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными формами тренировки являются специальные и комплексные тренировочные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и специальной выносливости. Больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными борцовскими упражнениями.

Основной методический инструментарий

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6. Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитофонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов.

Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 2

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовленности учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало профильной смены).	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Начало профильной смены
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений за учебным процессом.	В течение профильной смены
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Наблюдение. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося.	В течение профильной смены
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	По окончании профильной смены

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит каждую смену:

- в начале профильной смены - *входящий контроль*;
- в течении профильной смены – *текущий контроль* и *оперативный контроль*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговый контроль*.

Входящий контроль, и итоговый контроль включают в себя одинаковые нормативы.

По окончании смены сравниваются результаты двух контролей (входящий и итоговый) для оценки эффективности усвоения образовательной программы.

Критерии оценки входящего контроля и итогового контроля представлены в приложении № 1.

Материально- техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие спортивной площадки для общей физической подготовки;
- наличие игровой площадки для проведения подвижных и спортивных игр;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие борцовских ковров для проведения тренировок;
- наличие борцовских манекенов для отработки приемов и бросков;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Акопян А.В. Воспитание волевых качеств у начинающих самбистов [Текст] / А. В. Акопян, Н. Г. Кулик Детский тренер. - 2005. - №2.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», – 224 с., 2001.
3. Грунтовский А.В. Русский кулачный бой: история, этнография, техника [Текст] / А. В. Грунтовский. - Санкт-Петербург, 2007.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.
5. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов [Текст] / В. В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2005.
6. Искусство рукопашного боя [Текст] / Н. Н. Ознобишин [и др.]. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
7. Кириллова, А. В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Кириллова, Н.В. Ерохова. – Мурманск: МАГУ, 2016.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004.
9. Максимов, Д.В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов [Текст] / Д. В.Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е.Табак //Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 8.
10. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приёмам в борьбе самбо [Текст]: методические указания к практическим занятиям./ О. А. Маркиянов, А. Н. Урмаев, Н. А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.
11. Мицкевич, Э.А. Самбо [Текст] / Э. А. Мицкевич. - Минск: БГПУ, 2003. - 259 с.
12. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства [Текст]: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н.А. Морева. – Москва : Просвещение, 2006.
13. Мороз, В.В. Теоретические основы борьбы самбо: технические характеристики и морфофункциональные аспекты приёмов [Текст] / В. В. Мороз, В. А. Замараев, Н. М. Киселёва. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999.
14. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры[Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др. ; под ред. С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013.
15. Основы психофизиологии экстремальной деятельности [Текст] / под ред. А. Н. Блеера. - Москва: Анита Пресс, 2006.
16. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности (на примере единоборств) [Текст]/ Петров А. Б. и [др.]// Детский тренер. - 2006.
17. Пустотин, А.А. Развитие выносливости юных борцов [Электронный ресурс] // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2014. - Т. 1. № 1. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/download/86349160.pdf>. - (Дата обращения 01. 05 2018).
18. Рудман, Д.Л. Самбо [Текст] / Д. Л. Рудман. - 2-е изд., перераб. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
19. Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приёмов [Текст] / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. - Москва: Человек, 2010. Самбо: вчера, сегодня, завтра [Текст] : мат-лы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти Е. М. Чумакова, 15 февраля, 2002 г. - Москва, 2002.
20. Самбо [Текст]: правила соревнований. Всероссийская федерация самбо. - Москва: Советский спорт, 2017.
21. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых[Текст] / сост. А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. - Москва: ФАИР, 2007.

22. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика [Текст] / сост. А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
23. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
24. Ушаков, А.Ф. Методика обучения спортсменов оперативно-тактическому анализу поединка в боевом самбо [Текст] / А. Ф. Ушаков, В. Л. Дементьев // Детский тренер. - 2005.
25. Харламова, М.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена[Текст]: учеб.-метод. пособие [для студ. вузов, обуч. по направл. подгот. 050100.62 «Пед. Образование»] [Текст] / М. Н. Харламова ; М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманитар. ун-т. - Мурманск : МГГУ, 2014.
26. Харлампиев А.А. Борьба Самбо – М.: "Физкультура и спорт", 1964.
27. Харлампиев, А.А. Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева: к 100-летию со дня рождения [Текст] / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] /Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2006.
29. Ципурский, И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил [Текст] / И. Л. Ципурский. - Москва: ФГУ Глав-НИВЦ, 2004.
30. Чумаков Е.М. Сто уроков Самбо. /Под редакцией Табакова С.Е. - изд. 5-е. М.: Физкультура и спорт, 1996.
31. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
32. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2011.
33. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства [Текст] / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. - Краснодар: Краснодарские известия, 2009.
34. Щетинина, С.Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды как условие самореализации личности школьника [Текст] / С. Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. - 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа – свободный.
2. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа – свободный.
3. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». <http://sambo-70.ru>. Режим доступа – свободный.
4. Статья в википедии Самбо. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>. Режим доступа – свободный.
5. Федерация самбо Москвы. <http://mossambo.ru>. Режим доступа –свободный.

Список литературы для учащихся

1. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - Санкт-Петербург: Издательский дом «Сентябрь», 2005.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. Пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва: Департамент ФКиС г. Москвы, 2009.
3. Свищев, И.Д. Особенности психической подготовки единоборцев / И. Д. Свищев // Детский тренер. - 2008. - №1.
4. Харлампиев, А.А. Система самбо / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
5. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. С. Е. Табакова. - Москва: Физкультура и спорт, 2002.

Контрольные нормативы по ОФП

Таблица 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	11	10,1	9,8-9,2	8,9
		12	9,9	9,6-9,1	8,8
		13	9,8	9,5-8,9	8,6
		14	9,3	9,0-8,4	8,1
		15	9,3	8,9-8,1	7,7
		16	8,9	8,6-8,0	7,7
		17	8,8	8,5-7,9	7,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	102	123-154	174
		12	128	140-160	172
		13	122	144-164	176
		14	134	154-174	185
		15	139	161-181	193
		16	156	174-192	209
		17	165	182-210	227
Силовые	Подтягивание в весе, раз	11	0	2-6	8
		12	0	2-8	11
		13	0	2-8	11
		14	0	2-8	14
		15	0	2-8	11
		16	0	3-9	12
		17	2	5-9	12

Общие правила поведения

- Обучающиеся приходят на занятия за 5-10 минут до начала занятий чистыми, опрятными. Переодеваются, в спортивную форму, подготавливаются к тренировке.
- Нельзя уходить с занятия без разрешения тренера –преподавателя.
- Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других.
- В период нахождения на территории спортивных объектов следует относиться бережно к используемому инвентарю, оборудованию и инфраструктуре.

Требования безопасности перед началом занятий

Во избежание непредвиденных осложнений организационного характера и в целях экономии учебного времени перед началом занятий:

- Каждый обучающийся на сборах обязан проверить спортивную форму и внешний вид;
- Тренерско–преподавательский состав обязан проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов и наличие повреждений.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

• высокая организованность и дисциплина на занятиях; хорошая подготовка (разминка) занимающихся к основной части урока;

• самостраховка - умение падать на бок, спину, вперед на руки, сохранение равновесия, напряжение мышц, мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру или коврику;

• страховка - плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для самостраховки, избежание падений на партнера;

• запрещение заниматься на одном ковре разучиванием бросков и приемов борьбы лежа одновременно;

• выполнение бросков в одну сторону или от центра ковра к его краям;

• строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий мест занятий;

• покрывка ковра должна быть чистой и туго натянутой, ковер должен иметь ровную поверхность (без ям и выступов), вокруг него необходимо иметь обкладные маты;

• не допускать к занятиям лиц, имеющих: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т. д.;

• приемы удушения проводить плавно, удары отрабатывать на мешках и боксерских лапах, а на партнере только обозначать.

Общие требования безопасности

• Все участники образовательной программы должны пройти обязательный инструктаж по охране труда с регистрацией в специальном журнале.

• При нахождении на образовательные программы каждый спортсмен обязан соблюдать расписание занятий, распорядок дня, поддерживать баланс распределения нагрузок и отдыха, участвовать в мероприятиях воспитательного характера.

• Занятия (кроме занятий воспитательного характера), должны проводиться в соответствующей экипировке.

• В местах проведения тренировочных мероприятий должна быть в свободном доступе медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

- Тренеры –преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила электро- и пожаробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими, а также выходы экстренной эвакуации.

- Тренерско-преподавательский состав обязан исключить воздействие на обучающихся во время проведения тренировочных занятий, следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении болевых приемов, ссадины и повреждение кожных покровов, ушибы при бросках.

Средства программного обучения

Игры для совершенствования тактических действий:

- **«Наперегонки с мячом».** Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащих под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот - стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, гандболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

- **«Воздушный шар».** Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4-5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

- **«Быстрый прорыв».** Игроки ведут борьбу за мяч 2X2, 3X3, 4X4 или 5X5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убежала в отрыв.

- **«Ловец и перехватчик».** Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой - перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку - ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик - прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик - представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

- **«Следи за сигналом».** Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая - справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150-170 см от пола. У право -, левофланговых - мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону - в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч

очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй - два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг - 2 очка, за его пределы - 1, за потерю при ловле - 1, при ведении - 1. Побеждает команда с меньшей суммой очков.

- **«Мяч ловцам».** Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляют в центре, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10-15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

- **«По коридору».** В игре участвуют две команды. В середине гандбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2-2,5 и длиной 10-14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного - на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, гандболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

- **«Не давай мяч водящему».** Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача - коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запял мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2-3 игрока другой - водящие - перехватывают

мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4-5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

- **«Охраняй капитана».** Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника; за попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

- **«Защитай товарища».** Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Гандболисты первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3-4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

- **«Вызов номеров».** Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

- **«Косой удар».** На стене обозначают мишень (1X1 м) на высоте 2,5-3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это - «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5X6 м. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5-7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же - косым ударом - посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получают право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

• **«Волки во рву».** Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой - коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны уже, а с другой шире. Двое водящих - «волки» - становятся во рву; остальные играющие - «овцы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

• **«Прорыв цепи».** 5-7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

• **«Отруби хвост».** Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках гандбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Гандболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т.е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает, и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

• **«Салка и мяч».** Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу гандбольный мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

• **«Салки с заслоном».** Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока.

Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

- **«Перехват мяча».** Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу гандбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

- **«Подсечка».** Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре - руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному гандбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3-5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника гандбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

- **«Подбери мячи».** Игрок становится с гандбольным мячом в руках вкруг диаметром 1 м. Позади лежат 5-8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

- **«Мяч из круга».** Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекачивают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего - перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество, раз выкатывал мяч из круга.

- **«Прорвись в зону».** Одна команда -- защитники (6-8 человек) -выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда - нападающие - находится на игровой площадке. Ее задача - прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

- **«Наездники».** Участвуют две команды по 11 человек. Игра ведется гандбольным мячом на баскетбольной площадке по правилам гандбола. Игроки располагаются на площадке попарно: один садится другому на плечи. В итоге в каждой команде - 5 пар и 1 свободный игрок, который имеет право участвовать в игре наравне с остальными: подбирать мяч, бороться за перехват его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, за исключением заключительного броска в

- ворота. Последний могут выполнить только гандболисты-наездники. Игра проводится в два тайма по 5 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. В процессе игры участники могут меняться ролями.

- **«Хоккей руками».** Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8-10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель - с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6-8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

- **«Регби».** Игроки делятся на две команды и играют гандбольным или набивным мячом. Игра проводится на гандбольной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

- **«Борьба за мяч».** Игра ведется по всем правилам гандбола, на волейбольной или баскетбольной площадке. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая им, старается, умело маневрируя и не отдавая противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд, за что получает одно очко. После этого игра останавливается и мяч вновь вводится в игру броском с центра.

- Продолжительность - 8-10 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут за отведенное время больше очков. В игре соблюдаются следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, выполненное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач. Если соперник выбьет мяч за боковую линию или сыграет грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (допустив двойное ведение, пробежку, выкатывание мяча за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется. Игрок имеет право делать обратную передачу партнеру.

- Игровые упражнения и их разновидности:

- Игры - упражнения - это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

- Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры - поединки.

- Игры-испытания - это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

- Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

- Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный

характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие - повторение возможно большего числа раз, а третьи - нахождение наиболее остроумного решения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений, упражнения на борцовском мостике, забегание в две стороны, переходы с переднего моста на задний.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). **Специально-подготовительные упражнения.**

Упражнения для развития быстроты движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Упражнения для развития ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Тренировку приёмов рекомендуется проводить следующими методами:

1. Выполнение приёмов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого выполнения приёмов. Тренировка происходит в форме поочередного выполнения 3- 6 приёмов одним самбистом, затем другим и т.д.

2. Тренировка приёмов с условным (дозированным) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда приём усвоен и выполняется без ошибок.

3. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приёмом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая всё же проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приёма. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3- 6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приёмов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

4. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приёмов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

5. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приёма, но и до их начала и не даёт нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно. Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

6. Тренировка ответных приемов. Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время. Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приёмом, затем, по мере успешного применения, ответных приёмов, постепенно увеличивать количество приёмов нападения.

7. Тренировка с ответными приемами. Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется ещё право противника проводить ответные приёмы. Это уже почти вольная схватка, однако, выбор момента для начала атаки и инициатива её принадлежат ещё только нападающему. Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

8. Попеременные тренировки. Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, тренировки ответных приёмов и тренировки с ответными приёмами проводятся со всё возрастающим временем: 1'+1'; 2'+2'; 3'+3'; и т. д. Однако ученики и тренеры начинают замечать, что с увеличением времени роли первых и вторых номеров становятся одинаковыми только формально: во второй половине схватки даёт себя чувствовать естественное утомление. Одни ученики

неизменно хотят быть первыми, чтобы нападать со свежими силами (менее выносливые), другие хотят быть всё время вторыми, чтобы нападать на утомлённых (более выносливые). Чтобы избежать такой узкой специализации, вводится попеременная тренировка. Она проводится с двумя или даже с тремя переменами ролей. Например: 1'+1' +1'+1' (4мин.); Г30"+Г30"+Г30"+Г30" (6 мин.); 2'+2'+2'+2' (8 мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (9 мин.).

9. Тренировка с завязанными глазами. Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами. Глаза завязывает только один. Второй - «зрячий» - отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре ковра. Самбист с завязанными глазами вначале делает приёмы на несопротивляющемся противнике и затем проходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки.

10. Тренировка одной рукой. Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук - это может делаться для её отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например, при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки. Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Наилучшее чередование такое:

- первые номера - правой рукой;
- вторые номера - правой рукой; • первые номера - левой рукой; • вторые номера - левой рукой.

Для тренировок одной рукой можно использовать все выше приведённые способы тренировок, давая борющемуся одной рукой роль то нападающего, то обороняющегося.

11. Тренировки на одной ноге. Большинство приёмов борьбы стоя выполняется при большем или меньшем перенесении тяжести тела на одну ногу. Поэтому самбисту необходима большая устойчивость даже при нахождении на одной ноге. Кроме того, нога, освобожденная не на одно, а на несколько мгновений от веса тела, становится способной делать сложные комбинации. Как для тренировки устойчивости, так и для тренировки комбинаций из приёмов, проводимых ногами, прекрасно служит предлагаемая тренировка. Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, происходит с самбистом, борющимся на двух ногах. «Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако ею можно пользоваться для проведения любого приёма.

Наилучшее чередование такое:

- первый номер на правой ноге;
- второй номер на правой ноге; • первый номер на левой ноге;
- второй номер на левой ноге.

Вначале следует давать время нахождения в схватке на одной ноге очень короткое, секунд 30. Затем, постепенно прибавляя по 15 сек., довести даже до 2 мин.

12. Учебная (экспериментальная) схватка. Схватка проходит не в полную силу. Самбисты, стремясь освоить возможно большее число приёмов, выходов из простых и самых сложных положений, а также применять ответные приёмы, дают друг другу себя свободно захватывать и оказывают сопротивление только начинающимся приёмам. Эта схватка отличается от вольной не только тем, что в ней нет полного напряжения, но и тем, что из неё исключены все защиты до начала проведения броска.

13. Тренировка в стойке с преследованием. Проводимые отдельно тренировки в борьбе стоя и лёжа, конечно, необходимы, однако нужно использовать

14. и тренировки, соединяющие эти два раздела борьбы. При тренировке в стойке с преследованием нападающий или проводящий ответные приёмы в стойке преследует противника захватом его на удержание или на болевой приём. В случае удачного

сопротивления противника нападающий, не тратя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствоваться нужно только переход от борьбы стоя к приёмам борьбы лёжа.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.

2. Упражнения с отягощениями /даже предельными/ для развития взрывной силы.

3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося /морфологические и физические данные/.

4. Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.

Приёмы борьбы лёжа отрабатываются следующими специальными тренировками.

1. Тренировка заваливания. Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача - за определённое время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

2. Вырываться из удержаний. Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20" самбисты меняются ролями.

3. Тренировка переворачиваний. Первые номера стоят на четвереньках, вторые над ними. Задача - за определённое время вторым перевернуть первых на спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

4. Тренировка болевых приёмов с сопротивлением. Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приёмом, проводимым верхним, не меняя своего положения. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

Такие тренировки проводятся при следующих положениях сопротивляющегося:

- а) на спине;
- б) на четвереньках;
- в) ничком.

5. Тренировка ответных болевых приёмов. Первый находится снизу и, при проведении вторым болевых приёмов, делает ответные болевые приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Положения нижнего либо произвольные, либо задаются тренером.

6. Тренировка уходов из борьбы лёжа. Первый номер находится в заданном тренером положении, второй над ним. Задача второго - не дать первому подняться в

7. стойку, задача первого - встать на ноги. Затем по прошествии определённого времени меняются ролями.

8. Вольная схватка лёжа. Исходные положения:

- а) стоя на коленях друг перед другом;
- б) лёжа на спинах рядом;
- в) лёжа на животах рядом;
- г) сидя, прислонившись спинами друг к другу.

Борьба происходит заданное время без права переходить к борьбе стоя.

При введении вольных схваток тренер вначале должен давать тактические задачи каждому из борцов (лучше, чтобы каждый из них не знал, что будет делать второй), а затем, когда самбисты приобретут опыт, предоставлять им самим вырабатывать перед каждой схваткой её план и тактические задачи.

Во время основной части урока, особенно во время вольных схваток и различных тренировок приёмов, обычно все сразу на ковёр попасть не могут и образуется «очередь». Ожидающие могут остыть и выйти из темпа урока. Поэтому самбистам, находящимся вне ковра, нужно давать тренировочные задания.

Эти задания могут быть даны, например, по:

- а) отработке рывков к комплексу индивидуальных приемов на специальных снарядах;
- б) тренировке быстроты, точности и силы подсечек с малым и тяжелым мячом, бумажкой и т. п.

Можно проводить вне ковра и специальные тренировки, но не приёмов в целом, а части приёмов. Вне ковра можно успешно совершенствовать захваты, подготовки к броскам и подходы к броскам.

Тренировка захватов:

1. Тренировка захватов с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит захваты, а второй сопротивляется, не даёт себя захватить и вырывается из удачно проведённых захватов. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки можно проводить как на заданные захваты, так и на любые.

2. Тренировка ответных захватов. Первый самбист проводит 1-3 заданных захвата, а второй как можно быстрее реагирует на эти захваты ответными. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

3. Борьба за захваты. Каждый из самбистов добивается осуществления своего захвата и одновременно с этим старается помешать противнику сделать его захват. Если противник захват всё же проведет, самбист вырывается.

Тренировка подготовок к броскам:

1. Тренировка подготовок к броскам при передвижениях противника вперед, назад, в стороны в высокой и низкой стойке.

2. Тренировка подготовок к броскам с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит любую из подготовок к броскам, а второй сопротивляется

3. и старается сохранить устойчивое равновесие. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

4. Тренировка ответных подготовок к броскам. Первый самбист нападает заданными 1-3 подготовками к броскам, а второй в ответ на нападение первого проводит соответствующую подготовку к броскам, используя силу противника и образовавшуюся инерцию. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

5. Борьба за устойчивое равновесие. Каждый самбист старается вывести второго из устойчивого равновесия, одновременно стараясь сам, сохранить своё.

Употребляются все подготовки к броскам.

4-я часть урока, заключительная (5-10 мин.).

Задачи: успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

Средства: медленная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж, разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований по самбо, объявления. Физиологическая нагрузка в конце 4-й части урока понижается. Частота пульса должна быть не более чем на 20-25% выше исходного показателя, до начала урока.

Календарный учебный график

Педагог: _____.

Количество учебных дней: 7.

Режим проведения занятий: 1 день – 2 занятия (4 часа), 2-4 – 3 занятия (7 часов), 5-6 день – 3 занятия (5 часа), 7 день – 1 занятие (1 час). Всего: 36 часов.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	
1.				Беседа Инструктаж	1	Психологическая подготовка и инструктажи	Турбаза «Ирвас»	Наблюдение	
				Практич.занят	3	Специальная физическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж		
					Практич.занят	2	Общая физическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
						2	Контрольная тренировка		Сдача нормативов (входящий контроль)
						3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
					Практич.занят	2	Общая физическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
						3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
					Теоретич.занят	2	Технико-тактическая подготовка	Турбаза «Ирвас»	
					Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
						2	Общая физическая подготовка		Наблюдение
						3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
					Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка					Наблюдение			

				Практич.занят	2	Контрольная тренировка	ЦСП, Легкоатлетический манеж	Сдача нормативов (итоговый контроль)
					3	Специальная физическая подготовка		Наблюдение
				Беседа Инструктаж	1	Психологическая подготовка и инструктажи	Турбаза «Ирвас»	