

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРЕФЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Арефьевская ООШ»
 А.А. Кузьминых
Приказ № 21 - ол
от «30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Самбо»

(Физкультурно-спортивной направленности)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8 -15 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Гаев Михаил Викторович

д. Арефьевка
2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно- спортивную **направленность** и разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере

обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Отличительные особенности программы:

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 8 до 15 лет.

Срок реализации программы и объём учебных часов: 1 год обучения, 68 часов, 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения - очная.

Режим занятий. Продолжительность занятий – 45 минут.
Количество занятий в неделю – 2 занятия.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы

Обучающие:

- изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо;
- познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ;
- познакомить с основными видами захватов;
- обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой;
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо;
- развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма;
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	10	22	
3	Техника самостраховки	2	8	20	
4	Техника борьбы в стойке	3	10	26	
5	Техника борьбы лёжа	3	8	24	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	3	8	19	
7	Подвижные игры, эстафеты		6	18	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		4	4	
Итого часов		14	54	68	

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

- Выдающиеся спортсмены России
- Успехи российских борцов на международной арене
- Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
- Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку

партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся знает:

историю развития самбо;
технику безопасности на занятиях по самбо;
теорию выполнения базовых приемов самбо;
виды захватов в борьбе самбо;
запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет:

выполнять базовую технику самбо;
выполнять базовую технику акробатических упражнений;
проводить спарринговые схватки по самбо;
участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

понимают цель выполняемых действий;
понимают важность систематичности тренировочного процесса;
анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024 уч. год	01.09.2023г.	29.05.2024г.	34 недели	68	68	2 раза в неделю	13.05.2024г. 17.05.2024г.

Условия реализации программы

Важным условием реализации программы является организация учебного пространства, создание благоприятного (комфортного) психологического климата.

Материально – техническое обеспечение программы

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Тестирование, направленное на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень - выполнить все тесты Средний - частичное выполнение тестов Низкий - отказ или невозможность выполнения упражнений

Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

Список литературы для педагога

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 106с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС,1976.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Обучение способам безопасного падения

Обучение в самбо, также как и на уроке физкультуры, - педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся. Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: получение знания, выработка умения, формирование навыка. Знания передаются словесным методом (рассказ) и методом показа. Умение вырабатывается путем разучивания. В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания: целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное, объединяющее в себе оба первых способа, разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений. Навыки формируются в процессе тренировки. Основной метод тренировки - метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматический характер действий ученика при выполнении упражнения.

На мой взгляд, основываясь на принципе перехода от изучения более простых способов самостраховки к более сложным, последовательность изучения способов безопасного падения может быть такой:

- изучение кувырков вперед и назад, изучение падения на спину и на бок;
- изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение способов безопасного падения на живот, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра. Приступая к разучиванию и рассказывая о способах безопасного падения, тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину и на бок не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками или рукой (при падении на бок).

Самостраховка заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок необходимо использовать удары ладонью по ковру и перекаты в направлении падения. Удары при падениях на бок одной рукой, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара. Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинутах положении (назад) под угрозой удара затылком. Поэтому важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Для этого

подбородок при падении назад прижимается к груди, а при падении на бок голова не отклоняется вниз.

Умение падать, не нанося себе повреждений, приобретает в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности.

Перед началом изучения каждого способа падения преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

Ход занятия по обучению самостраховке

Тренировка - общепринятая и наилучшая форма проведения занятий - должна строиться и проводиться по определенному плану. Занятие по изучению самостраховки должно состоять из четырех частей. Вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Строгой границы между вводной и подготовительной частями нет. Они имеют целью подготовить организм и психику занимающихся к последующей умственной деятельности по изучению новых упражнений и усиленной физической нагрузке основной части. Во вводной части проводится проверка наличия учеников и готовности к тренировке, краткий инструктаж по технике безопасности и доведение темы и плана занятия. В подготовительной части проводится разминка, состоящая из двух частей, общей и специальной. В этой части упражнения выполняются с постепенно нарастающей нагрузкой. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц (махи, вращения, наклоны и т.п.), упражнения в движении (ходьба, бег) позволяющие совершенствоваться в способах перемещения и одновременно подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости. Эти упражнения способствуют более эффективному изучению учащимися приёмов безопасного падения (самостраховки) и акробатических упражнений. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 2-3 минут. В это время готовится необходимый инвентарь, учащиеся занимают соответствующее место в зале или на ковре. Разминка проводится фронтальным методом.

Самая высокая нагрузка приходится на основную часть занятия, где выполняются основные упражнения или приемы. В начале основной части в целях выработки устойчивых навыков, проводится выполнения ранее изученных акробатических упражнений и приёмов самостраховки. Повторение приёмов самостраховки проводится индивидуальным способом на месте выполнения разминки. Повторение акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, перекатов, колеса, стоек на голове и на лопатках и др.) может проводиться поточным способом.

Ученики выстраиваются в три колонны лицом к преподавателю, с интервалом между колоннами 3 - 4 шага и строго по команде (свистку) тренера ученики выполняют (по одному человеку из каждой колонны одновременно) эти акробатические элементы в направлении тренера. Кувырки, перекаты и т.п. делаются подряд несколько раз. Дистанция – два кувырка. Количество повторений этих элементов зависит от размеров борцовского ковра. Кроме того, многократное повторение этих элементов способствует тренировке вестибулярного аппарата. Стойки, гимнастический мост, шпагат (полушпагат) и другие статичные упражнения выполняются на время (счёт преподавателя). Ученики, закончившие выполнение упражнений, становятся каждый в свою колонну за учениками, ожидающими команды тренера на выполнение упражнения, причём двигаются бегом или быстрым шагом по краю ковра слева и справа (не на встречу!) от учащихся выполняющих упражнение.

В заключительной части занятия нагрузка снижается: она включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока, рекомендации и задания для занятий дома. Необходимо сообщить детям, где в повседневной жизни может пригодиться умение правильно падать: например, если вы поскользнулись или споткнулись на улице, при катании на коньках, лыжах, других самостоятельных занятиях физкультурой и спортом. Важно помнить, что руки – это амортизаторы, которые помогают нам не допустить ушибов, а голову в случае падения надо всегда прижимать к груди, чтобы избежать сотрясения мозга.

Способы безопасного падения.

Кувырки. Практически все виды кувырков - это акробатические упражнения, которые можно использовать в самбо как приёмы самостраховки. Они так же способствуют развитию ловкости и координационных способностей, помогают воспитанию смелости и решительности.

Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками и не выпрямляясь, сделать перекат вперед по спине. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

Кувырок назад с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Толкнуться руками и в темпе сделать перекат назад на согнутой спине. Во время переката по спине ноги согнуть. В момент переката с лопаток на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекал через голову.

Кувырок через плечо. Стать на правое (левое) колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рисунке. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую (левую) руку между ног и опустить правое (левое) плечо на ковёр. При этом отвести голову к левому (правому) плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой (правой) ногой и сделать перекал на спину с правого (левого) плеча

в направлении левой (правой) ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой (правой) руки о ковёр и принять положение как при падении на левый (правый) бок.

Кувырок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках. Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рисунке. Сделав кувырок через спину противника упасть в положение на левый бок. А на момент удара рука должна быть вытянута, и ладонь направлена вниз; угол между туловищем и рукой составляет примерно 45—50°. Сгибание руки в локте не допускается. То же самое нужно проделать левой рукой, лёжа на левом боку.

Изучение переката на бок. Сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на левый бок в конечное для падений положение. Затем левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение, лежа на правом боку. Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от ковра правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

Изучение падения на бок. Падение на бок из положения сидя. Сесть на ковер, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

Падение на бок из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок.

Изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках. Партнер становится в упор стоя на коленях и руках. Встать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнуть движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику). Затем на ковер должно опуститься туловище и последними — ноги. Проделать

аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого встать нужно возле левого бока партнёра и придерживать правой рукой за его одежду.

Падение на живот. Падение на кисти рук. Из положения на коленях. Встать на колени, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища. То же из положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной. Для того чтобы упасть не получив травмы, необходимо прогнуться в спине и перекатиться, с передней поверхности бедра по животу и груди, повернув голову в сторону, чтобы избежать удара подбородком о ковёр. Из положения основной стойки. Встать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше. Обучение падению на бок.

Падение на бок из положения приседа. Задание выполняется индивидуально. Преподаватель обращает внимание, что положение, которое занимает спортсмен при падении на один бок, симметрично положению при падении на другой. Падая на бок, важно перекатиться так, чтобы рука, расположенная под углом 45° к туловищу, делала сильный удар по ковру и, пружиня, останавливала движение упавшего. Рука, которая не делает хлопок по ковру, поднимается вверх или сгибается в локте, защищая от возможного падения противника на выполнившего самостраховку.

Падение на бок из положения приседа (начальное и конечное положение). Падение на бок через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках). Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. При падении на бок, через партнёра стоящего в положении упора на коленях и предплечьях или упора на коленях и руках, разворот туловища производится в сторону ног партнёра. Поэтому при выполнении падения на левый бок, ученики становятся спиной к левому боку партнёра, а при падении на правый бок к правому боку партнёра. Правой или левой рукой, при этом можно захватить куртку на его плече. Рука, которая совершает страхующий удар по ковру, должна обогнуть туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. Тренер, при необходимости, оказывает помощь ученикам, выполняющим упражнение, страхуя их, так же как и при падении на спину.

Методика обучения базовой технике

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта.

В многолетней технико-тактической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения единоборства;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием - это в совершенстве отработанное и ставшее автоматизированным техническое действие.

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Созревание двигательного анализатора способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в

полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал.

Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Упражнения для подготовительной части занятия

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни с переходом на бег по команде преподавателя.
2. Бег на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.
3. Бег с высоким подниманием бедра, с доставанием пятками ягодиц, приставными шагами правым и левым боком, со скрещиванием ног (с забеганием и скручиванием туловища), бег спиной вперед и спиной вперед с рывком на себя как на бросок подсечкой, бег с вращением по одному - два раза в каждую сторону.
4. Прыжки на одной ноге и на двух ногах.
5. Бег с вращением кистей, рук в локтевом и плечевом суставах вперед и назад, с рывками рук.
6. Бег на месте с ускорением (по свистку тренера).
7. Ходьба с наклонами и с поворотами туловища, с подъемами ног вперед и в стороны, с махи ногами как на бросок подхватом, выпадами ногами вперед и в стороны.
8. Ходьба и прыжки в приседе: прямо, боком и спиной вперед, с вращением в разные стороны.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
10. Упражнения на восстановление дыхания.

Подвижные игры с элементами единоборств

Подвижные игры, игровые задания с элементами единоборства — любимый вид физических упражнений подростков и юношей. Из истории известно, что еще древние греки, признавая прикладную значимость этих упражнений, способствующих воспитанию жизненно важных для гражданина и воина качеств и навыков, широко их использовали в физическом воспитании подрастающего поколения.

В таких единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказывают массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические сосуды, а это в свою очередь укрепляет их, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувствительность. Благодаря наличию соревновательных моментов, они оказывают эффективное воздействие на развитие силовых, скоростных физических качеств, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности.

Наиболее предпочтительным для проведения игр с элементами единоборства является соревновательно-игровой метод. В этом случае всех занимающихся делят на две команды и подбирают соперников, равных по весу и физической подготовленности. Каждый участник, который одерживает победу в игре, после ее окончания поднимает правую руку, а его команде присуждается очко. Таким образом, после каждой игры подсчитывается число одержанных побед каждой командой и объявляется общий счет. Однако это не исключает возможности провести соревнование между командами по принципу поединков, когда от каждой команды в единоборстве выступает один из участников и за победу в нем приносит команде 1 очко.

В процессе проведения игр с элементами единоборства надо ознакомить занимающихся с правилами поведения на ковре, следить за тем, чтобы игровые задания в единоборствах выполнялись корректно, без проявлений грубости, со строгим соблюдением правил игры. В связи с этим особое внимание следует уделить судейству игр, которое можно возлагать на освобожденных от занятий под общим наблюдением педагога.

Во вводную часть урока включаются игры, направленные на воспитание скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Игры в начале основной части занятия должны быть направлены на воспитание силовых качеств.

В конце основной части занятия - коллективные игры с преимущественной направленностью на воспитание выносливости

Простейшие виды борьбы

Борьба одной рукой. И. п.— лежа на животе лицом друг к другу, опереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

1. Поставить локти одноименных рук на ковер.
2. Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра.
4. Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

Борьба на одной ноге. И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

Перетягивание ног. И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

1. Поднять правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепить ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

Борьба за мяч. И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре. По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

Кто кого вынесет за ковер. И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера. По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

Кто кого победит. И. п. — встать лицом друг к другу и захватить туловище друг друга крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Кто кого перетянет. И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу. Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто перетянет партнера большее число раз

Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо

Требования к руководителю занятий.

- 1) Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
- 2) При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятие и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
- 3) При получении кем-либо из занимающихся травмы оказать необходимую первую доврачебную помощь, сообщить о полученной травме администрации образовательного учреждения и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
- 4) Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

- 1) Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
- 2) Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
- 3) При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
- 4) При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.
- 5) Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку и специальную обувь для занятий на борцовском ковре.
- 6) Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
- 7) Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
- 8) По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться. Без разрешения тренера не покидать место занятий.