

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Ф.Н. Сафин
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 7 - 18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Разработчик : Стрелов Дмитрий Иванович,
тренер-преподаватель

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации	27
2.4. Оценочные материалы	34
2.5 Методические материалы	34
3. Список литературы	36

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Борьба самбо - самозащита без оружия. Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами. Правила состязаний по борьбе предусматривают условия присуждения победы, ограничивают действия борцов, с тем, чтобы обеспечить зрелищность, образовательный и вспомогательный эффект.

Борьба была знакома всем народам во все времена, служила мощным средством физической закалки молодежи. Именно это обстоятельство, а также возможность связать славные традиции прошлого с потребностями и идеалами физического совершенствования современной молодежи сделали борьбу одним из наиболее распространенных в мире видов спорта. Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение - вот далеко неполный перечень преимуществ борьбы.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом *нормативных документов*:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы. В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический и т. д. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Новизна и отличительные особенности программы: на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	7	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 – лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на **46 недель**.

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий / академические часы
СОГ	6	3 / 1ч 30мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1 ч 30 мин.
НП 2,3 год обучения	8	2 / 2 ч 15 мин 1 / 1 ч 30 мин.
УТГ 1,2 год обучения	12	4 / 2 ч 15 мин.
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2 ч 15 мин. 1 / 1ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - **45 мин.**

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно - тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта самбо

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	весь период	до 1 года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	52-61	32-35	32-35	20-22	20-22
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	13-15	13-15	20-23	20-23
Технико-тактическая подготовка (%)	16-20	42-47	41-45	41-45	41-45
Психологическая подготовка (%)	8-10	3-4	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5

Срок реализации программы: 6 лет

Формы и методы проведения занятий. Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия (например при подготовке к соревнованиям), сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа в Сферум.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально- групповая, в малых группах.

Особенности организации образовательного процесса.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Задача разминки - подготовить организм самбиста к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить самбист в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует

говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

1.2. Цель и задачи программы

Основная **цель** программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

- достигнуть высокого уровня основных физических качеств обучающихся и овладеть техникой и тактикой борьбы самбо;
- добиться высокого уровня индивидуальной подготовленности обучающихся и приобрести навыки их реализации в условиях соревнований;
- сформировать и сохранить высокую общую и специальную работоспособность обучающихся;
- приобрести глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований борьбы самбо.

Развивающие:

- обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
- развить потенциал психических функций: внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- воспитать толерантное отношение обучающегося к партнеру;
- привить этические нормы и правила поведения на соревнованиях;
- воспитать морально-волевые качества: сознательность, смелость, выдержку, решительность, настойчивость, ответственность.

Начальный этап посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к борьбе самбо.

Задачи этапа:

1. Повысить общую физическую подготовленность обучающихся: гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности, тренировочную выносливость.
2. Совершенствовать специальную физическую подготовленность.
3. Овладеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Воспитать навыки соревновательной деятельности по борьбе самбо.

Тренировочный этап направленный на специальную технико-тактическую, физическую подготовку.

Задачи этапа:

1. Совершенствовать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, специальную тренировочную и соревновательную выносливость.
2. Обучить новым приёмам борьбы, совершенствовать ранее изученные приемы в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
3. Воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на схватку, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, во время

соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Процесс спортивной подготовки самбистов осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации дополнительной образовательной программы. Особое внимание обращается на соблюдение **принципов**, которые построены на основе общепедагогических принципов и правил, определяющих процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями тренировочных занятий (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) принципы в области спортивной подготовки получили особое содержание, это такие принципы как: сознательность, активность, всесторонность, возрастающая нагрузка, повторность, наглядность и индивидуализация.

Принцип сознательности, во-первых, определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке и предусматривает такую деятельность, которая дает возможность каждому спортсмену знать, что, почему и зачем он делает. Во-вторых, этот принцип определяет важную для прогресса в спорте возможность овладения огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил, способностью сверх рекордных проявлений в быстроте, выносливости, ловкости, воли к победе и др.

Принцип активности определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки. Все многообразие процесса подготовки обучающегося осуществляется им самим, когда он, обучаясь, воспитываясь, тренируясь и соблюдая режим, проявляет активность, энергию, упорство, трудолюбие, стойкость, устремленность к цели, столь необходимые для выполнения всех предписаний системы спортивной подготовки.

Принцип всесторонности определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом.

Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок в процессе подготовки спортсменов основывается на принципах их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузки.

Первый - постепенный путь. Он основан на положении о том, что морфологические и физиологические перестроения и изменения в органах и системах и улучшение их функций под влиянием нагрузок и воздействий происходит постепенно на протяжении длительного времени.

Второй путь - скачкообразное возрастание нагрузок. В спортивной подготовке, большей частью, нельзя обеспечить абсолютную постепенность. Ведь даже такая доза надбавки, как один метр дистанции, один сантиметр высоты, еще раз повторенное упражнение и т. п., является скачком, хотя и минимальным. Практически эти надбавки бывают больше, и поэтому можно говорить о скачкообразности.

Третий путь - ступенчатообразность в повышении нагрузок. Он является главным в приобретении спортивной подготовленности. Как известно, одного

тренировочного занятия недостаточно, чтобы вызвать в организме спортсмена, в его психической сфере и техническом мастерстве заметные изменения. Для этого нужно повторить ряд однонаправленных занятий с приблизительно одинаковой нагрузкой. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчатообразно от одного дня к другому, но чаще от одного микроцикла к другому.

Четвертый путь – волнообразность. Достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного и пассивного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода, года и лет.

Принцип повторности в значительной мере определяет процесс спортивной подготовки. Принцип повторности базируется на важнейших положениях о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений, перестройки и усовершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировочных и других нагрузок.

Принцип наглядности - один из важнейших принципов в педагогике и имеет большое значение в спортивной подготовке. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей значительно убыстряет обучение. Принцип наглядности важен и в воспитании спортсменов, и в развитии их силы, быстроты, выносливости и других качеств. Наглядные примеры образцового поведения тренера и лучших спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияют на юных спортсменов.

Принцип индивидуализации - один из важнейших принципов спортивной подготовки. Индивидуальный подход диктует реализацию системы спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке. На основе получаемых данных педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля обучающихся постоянно идет согласование возможностей обучающихся с составленной ранее программой подготовки - ослабляя или усиливая одни ее части, выводя не оправдавшиеся и включая новые.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по самбо

Название раздела, темы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	Весь период	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	12	12	16	22	26
Общая физическая подготовка	142	94	124	120	140
Специальная физическая подготовка	48	38	50	120	140
Технико-тактическая подготовка	48	116	152	240	278
Психологическая подготовка	22	12	16	22	26
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	22	26
Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю				
Итого:	276	276	368	552	644

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительного этапа

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	142	-	142	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	48		48	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	48		48	Тестирование
5	Психологическая подготовка	22		22	
6	Контрольно-переводные нормативы	4		2	Тестирование
7	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю			
	Итого	276	12	264	

Учебно-тематический план

Начальная подготовка (первый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	94	-	94	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	116	-	116	Тестирование
5	Психологическая подготовка	12	-	12	Соревнования
6	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Тестирование
7	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю			
	Итого	276	12	264	

Учебно-тематический план

Начальная подготовка (второй и третий год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	124	-	124	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	152	-	152	Тестирование
5	Психологическая подготовка	16	-	16	Соревнования
6	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	6	-	6	Знание правил
8	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю			
	Итого	368	16	352	

Учебно-тематический план
Тренировочный этап
(первый и второй год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	120	-	120	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	120	-	120	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	240	-	240	Тестирование
5	Психологическая подготовка	22	-	22	Соревнования
6	Контрольно-переводные нормативы	6	-	6	Тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	22	-	22	Знание правил
8	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю			
	Итого	552		530	

Учебно-тематический план
Тренировочный этап
(3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	26	26	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	140	-	140	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	140	-	140	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	278	-	278	Тестирование
5	Психологическая подготовка	26	-	26	Соревнования Тестирование
6	Контрольно-переводные нормативы	8	-	8	
7	Инструкторская и судейская практика	26	-	26	Знание правил
8	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному календарю			
	Итого	644	-	618	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Спортивно – оздоровительный этап

Физическая культура и спорт. Вводное занятие. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Лучшие спортсмены школы.

Основы знаний по гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм.

Основные средства спортивной тренировки. Подготовительные, общеразвивающие упражнения.

Правила соревнований Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.

Этап начальной подготовки

Физическая культура и спорт. Вводное занятие. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц.

Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена.

Основы техники и тактики. Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей.

Учебно-тренировочный этап

Физическая культура и спорт. Вводное занятие. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

Основы техники и тактики. Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.

Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Общезначимая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый второй рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы. бега. прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше); прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, на-зад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180° , прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение Назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием

головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Технико-тактическая подготовка

Страховка и самостраховка. Выведение из равновесия – восемь направлений. Захваты: рукав-отворот, рукав-на спине (разноименный захват), рукав-отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой).

Техника приёмов лёжа: - удержание сбоку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, - удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:- из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание;

- из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой – сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав; - из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

Борьба стоя: - изучение броска через бедро на несопротивляющемуся партнёре или передней подножки или задней подножке.

Техника борьбы лёжа: - удержание с боку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, - удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

- из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях: - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание;

- из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав; - из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с

захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

Защита от удержаний захватом ноги двумя ногами. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: - боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка. Выведение из равновесия рывком. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера. Боковая подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Задняя подножка. Удержание сбоку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног. Удержание сбоку захватом туловищем. Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и но-гой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей. (усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с мячом). Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по

психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально – волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально – волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально – волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает такие качества как: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
до 2-х лет	инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

свыше 2-х лет	инструкторская	Занимающиеся учащиеся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований

1.4. Планируемые результаты

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

на учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал
Этап начальной подготовки 1 - год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал
Этап начальной подготовки 2 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал
Этап начальной подготовки 3 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин И 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал
Тренировочный этап - 1год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	спортивный зал
Тренировочный этап - 2год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	спортивный зал
Тренировочный этап - 3год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал

2.2. Условия реализации программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для учебно-тренировочного процесса по самбо

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	1
2	Гонг	штук	1
3	Ковер самбо	комплект	1
4	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Канат для перетягивания	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	2
9	Мат гимнастический	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	1
11	Мяч баскетбольный	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер электронный	штук	3
17	Скакалка гимнастическая	штук	10
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет-источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки. Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме тестовых и контрольных испытаний.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

Нормативы по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8.5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое	

	амортизация руками		приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо во всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки на
этапе начальной подготовки для зачисления**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Контрольные нормативы по физической подготовке

Этап начальной подготовки - 1 год

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Контрольные нормативы по специальной физической

Этап начальной подготовки - 1 год

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

Контрольные нормативы по физической подготовке

Этап начальной подготовки - 2 год

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (в см)	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Этап начальной подготовки - 2 год

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8 10	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования

Этап начальной подготовки - 2 год

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	выполнил без ошибок.

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе для зачисления

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы по физической подготовке

Тренировочный этап - 1 год

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места (в см)	215	190	160	200	180	185

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Тренировочный этап - 1 год

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14 16	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования

Тренировочный этап- 1 год

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Тренировочный этап - 2 год

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Тренировочный этап - 2 год

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования

Тренировочный этап - 2 год

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по физической подготовке

Тренировочный этап - 3 год

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	26,8	27,2	27,8	29,8	30,4	31,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	45	40	35	18	15	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места (в см.)	235	225	210	215	205	180

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Тренировочный этап- 3 год

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	24,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	18,0	23,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	23,0	26,0

Зачётные требования

Тренировочный этап - 3 год

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2 юношеского разряда.	

1) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

2) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

3) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

4) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя: задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической подготовленности.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

Алгоритм учебного занятия. Перед каждым тренировочным занятием ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Дидактические материалы:

- Наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.

3. Список литературы

Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения [Текст]: / В.И.Авилов. - М.: Профит Стайл, 2013-305 с.

Андреев, В.М. Борьба самбо [Текст]: /В.М.Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2013 - 725 с.

Гулевич, Д.И. Борьба САМБО [Текст]: / Д.И.Гулевич, Г.Н.Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2015 - 176 с.

Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я.Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

Лях В.И. Физическая культура: 10-11кл. [Текст]: учебник / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2006 – 237 с.

Серебрянский Ю. Неизвестное самбо [Текст]: / Ю.Серебрянский - М.: Книжный дом, 2007 -288с.

Харлампиев А.А. Борьба Самбо [Текст]: / А.А.Харлампиев - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 801 с.

Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо [Текст]: / Е.М.Чумаков - М.: ЁЁ Медиа, 2017 - 990 с.

Интернет ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Всероссийская федерация самбо [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.sambo.ru/> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Министерство физической культуры и спорта Кузбасса [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru>

Уроки самбо для начинающих: бесплатные видео для самостоятельного обучения и тренировок. [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video> свободный (дата обращения 20.07.2023)