

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ГОРОДА БЕЛГОРОДА.**

**Методическое пособие
По реализации Всероссийского проекта «Самбо в
школу» в общеобразовательных организациях
Российской Федерации.**

Автор составитель: тренер преподаватель
МБУДО СШ №2 г. Белгорода
Мишунин Юрий Сергеевич
Немшилов Олег Петрович,

Белгород 2024

Настоящие методические рекомендации предназначены для
Учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и
иных заинтересованных лиц.

Данные методические рекомендации определяют цели и задачи
Всероссийского проекта «Самбо в школу» (далее — Проект), содержат
описание механизмов эффективной реализации Проекта и направлены на
формирование условий по внедрению самбо в общеобразовательные
организации на федеральном, региональном и местном уровнях управления.

Автор:

Немшилов О.П.: Старший тренер – преподаватель по дзюдо и самбо МБУДО
СШ №2 г. Белгорода. Мастер спорта СССР по дзюдо. Отличник Физической
Культуры РФ. Тренер высшей категории.

Мишунин Ю.С.: тренер – преподаватель по дзюдо МБУДО СШ №2
г. Белгорода. Мастер спорта России по дзюдо. Тренер высшей категории.

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Цель Проекта:	4
1.3 Задачи Проекта.....	4
НОРМАТИВНО - ПРАВОВАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....	4
3. Общая характеристика программы «Самбо»	5
3.1 Педагогическая целесообразность программы.....	6
3.2 Описание места программы «Самбо» в учебном плане.....	7
3.3 Формы проведения и режим занятий.....	9
3.4 Средства обучения и воспитания.....	10
3.5 Критерии и способы определения результативности... 	11
4. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	12
4.1 Содержание программы 1-го года обучения.....	13
4.2 Методическое обеспечение.....	17
4.3 Календарно-тематический план по борьбе самбо 1-го года обучения.....	18
Список литературы.....	25

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Актуальность

Приоритетной задачей Российской Федерации является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей".

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России — зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».

Для решения поставленных задач при Совете безопасности при Президенте Российской Федерации создана постоянно действующая межведомственная рабочая группа (далее Рабочая группа), в состав которой вошли представители Минобрнауки России, Минспорта России, Международной и Всероссийской федераций самбо и иные заинтересованные организации, разработан поэтапный план действий.

В соответствии с решением Рабочей группы: при Министерстве образования и науки Российской Федерации создана межведомственная комиссия (рабочая группа), направленная на популяризацию и развитие самбо среди детей, подростков и учащейся молодежи в рамках системы образования; при Всероссийской федерации самбо (далее ВФС), создана межведомственная комиссия (рабочая группа), деятельность которой направлена на развитие и популяризацию самбо среди членов ВФС, спортсменов физкультурно - спортивных организаций и различных групп населения в рамках системы физической культуры и спорта; при Международной федерации самбо (далее ФИАС) создана комиссия по развитию студенческого самбо с целью международного сотрудничества по вопросам популяризации и развития самбо среди студенческого сообщества.

В рамках совместной деятельности сформированы подходы по популяризации и развитию самбо в образовательных организациях Российской Федерации, отраженные во Всероссийском проекте «Самбо в школу» (далее — Проект).

1 Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 М 996-р <Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года>. Информация о первых итогах работы, достигнутых в ходе проведения крупномасштабных мероприятий Проекта, была представлена 11 октября 2016 года на заседании Совета при президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. По итогам заседания, Президентом Российской Федерации (Путиным В.В.), дан перечень поручений, в том числе пункт, касающийся развития самбо «... обеспечить совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, для которых самбо является базовым видом спорта, и при участии Всероссийской федерации самбо разработку и утверждение программ развития самбо до 2024 года».

1.2 Цель Проекта:

Формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания ШКОЛЬНИКОВ через использование потенциала борьбы самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков.

1.3 Задачи Проекта:

Создание сети школ - участников проекта, в регионах России. Формирование и развитие научно - методической базы внедрения самбо в образовательные школьные программы.

Содействие в развитии инфраструктуры для реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу». Подготовка, переподготовка и повышение квалификации педагогических кадров (организаторов, инструкторов, педагогов, тренеров-преподавателей). Информационно — пропагандистская поддержка реализации Проекта.

II. НОРМАТИВНО - ПРАВОВАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Перечень поручений Президента Российской Федерации от 09.11.2016 года № ПР-2179 «По итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 11 октября 2016 года».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года М 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 гг. (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295).
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2015 года № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Протокол Минобрнауки России от 09 сентября 2015 года № ВК-74/09пр «Совещание в режиме видеоконференции с руководителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, по вопросу реализации плана мероприятий, направленных на популяризацию вида спорта «Самбо» среди обучающихся образовательных организаций Российской Федерации на 2015 — 2017 год».
7. План Минобрнауки России от 30 августа 2016 года «Реализация мероприятий II этапа проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации на 2016 — 2018 учебный год».
8. План Минобрнауки России от 09 января 2017 года «Реализация мероприятий I этапа проекта «Студенческое самбо» в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации на 2017 год».
9. Резолюция Минобрнауки России от 17 октября 2016 года «По итогам Всероссийского форума по вопросам создания Всероссийской студенческой лиги самбо».
10. Протокол Минобрнауки России от 29 марта 2017 года № ВК-22/09 «Совещание по вопросам развития физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования».
11. Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 года «По организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
12. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года «О проекте примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования».
13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации, протокол от 26 апреля 2016 года №12).

III. Общая характеристика программы «Самбо»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1-6 класс. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждой из трех групп, всего 102 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15 мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

- 1. Педагогическая целесообразность программы** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор

операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

- программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

2. Описание места программы «Самбо» в учебном плане

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания МБОУ СОШ №21 г. Белгорода. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного масштаба.

Общее количество часов в учебный год (34 недели) – 102 часа.

Количество часов в неделю – 1 час у одной группы (их три), общее количество 3 часа

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 часу на 3 группы.

А) Первая группа – учащиеся с 1 по 3 класс.

Б) Вторая группа – учащиеся с 4 по 6 класс.

В) Третья группа – учащиеся с 7 по 9 класс.

Кружок САМБО охватывает учащихся с 1 по 9 класс. Работа по программе «Самбо» входит в образовательную область «Физическая культура».

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- 2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

3. Формы проведения и режим занятий

Занятия по данной образовательной программе проводятся три раза в неделю по два часа с детьми, прошедшими медицинское обследование и получившими допуск врача к занятиям самбо.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Так, на занятиях 1-го года обучения ведущим методом является инструктирование. На занятиях остальных групп обучения – дифференцированный подход. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально-технической базы. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия, при групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного самбиста.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

4. Средства обучения и воспитания

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

- 1) *сознательность и активность*, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;
- 2) *наглядность* - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи, мультимедийные программы и учебники;
- 3) *систематичность и последовательность* обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;
- 4) *доступность и прочность* знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;
- 5) *принцип всестороннего развития личности* заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- *строевые упражнения*: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения;

- *общеразвивающие упражнения* для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении: различные виды и способы ходьбы и бега, сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Это упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела; для формирования правильной осанки, на расслабление.

- *акробатические и гимнастические упражнения*: кувырки, перекаты, кульбиты, стойки и т.п., упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах;
- *спортивные и подвижные игры, эстафеты*: баскетбол, футбол, регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.
- *специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения*: страховка и самоконтроль при падениях, падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера и через препятствие;
- *подвижные игры с элементами единоборств*: игры в касания, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.);
- *простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки* различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых физических и волевых качеств;
- *соревнования* дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: четким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

5. Критерии и способы определения результативности

Способами проверки результатов обучения являются зачёты по умению выполнять изученные приёмы, тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы.

В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и решительность, приобщают к миру спорта, дают возможность получить спортивный разряд по самбо.

В конце учебного года подводятся итоги и анализ выполнения воспитательно-образовательных задач:

- 1) количество учащихся на начало и конец учебного года;
- 2) количество выбывших по различным причинам;
- 3) количество учащихся, поступивших в спортивные школы;
- 4) выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
- 5) выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;

- б) результаты участия в соревнованиях и выполнения условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 7) участие в спортивно-массовых мероприятиях.

IV. Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименование темы	Количество часов
Всего	
Теория	
Практика	
1.	
Физическая культура и спорт в России	1
	1
2.	
Краткий обзор развития борьбы самбо	1
	1
3.	
Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	1
4.	
Общие понятия о гигиене	1
	1
5.	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1
	1
6.	
Морально-волевая подготовка	1
	1
7.	
Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1
	1
8.	
Правила соревнований	1
	1
9.	
Места занятий. Оборудование и инвентарь	1
	1
10.	
Общая физическая подготовка	18
	1
	18
11.	
Специальная физическая подготовка	11
	1

	11
12.	
Техническо-тактическая подготовка.	12
	1
	12
13.	
Участие в соревнованиях	1
	1
14.	
Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	4
	4
ИТОГО:	55
	12
	46

1. Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 8. Правила соревнований.

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Мягкие маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны,
- вращения.
- Подвижные игры.
- Простейшие акробатические элементы
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3 X 10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,

Упражнения на «борцовском мосту»

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- приседания, наклоны, бег;

Парные упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.

- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Подхват изнутри.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.

- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Тактическая подготовка

Игры в касания

Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касание:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Необходимо постоянно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способов уравнивания сил соперников.

Тема 13. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

2. Методическое обеспечение

1. Электронные ресурсы:

1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;

2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;

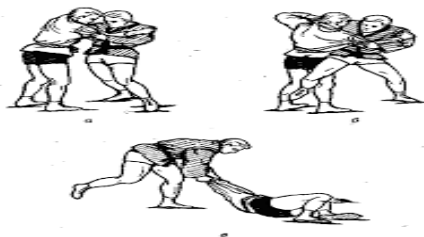
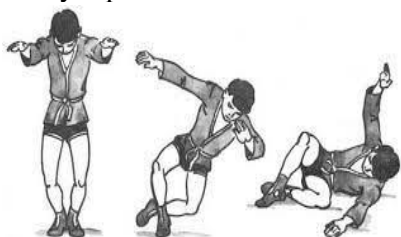
3) «Самбо в школе», <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;

4) Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед, видео презентации, приглашение местных звёзд самбо – Вадим и Виктор Немков.

3. Календарно-тематический план по борьбе самбо 1-го года обучения

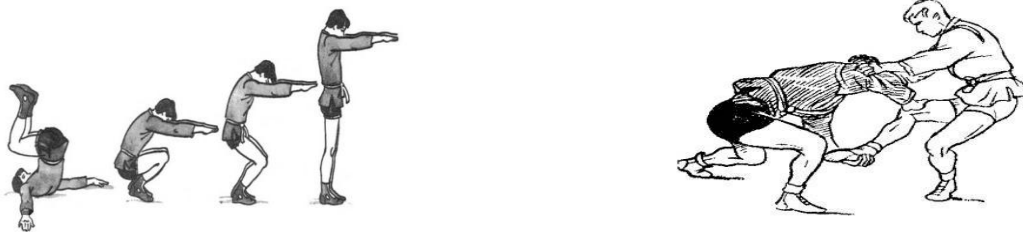
Вводное занятие. Техника безопасности на самбо.

1. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Строевые упражнения. Самостраховка при падении на бок. Стойки, дистанции, передвижения. Удержание сбоку. Бросок задняя подножка. ОФП



2.

Самостраховка при падении на спину. Беседа на тему «Запрещенные приемы». Переворот захватом рук. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой. ОФП



3. Изучение удержания поперек. Бросок задняя подножка с захватом пояса. Защиты от броска через бедро. Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашей Белгородской области». Упражнения с партнером для развития быстроты. Самостраховка при падении на спину. Самозащита: рычаг кисти. Специальная физическая подготовка.

4.

Самостраховка при падении на бок с прыжка. В борьбе лежа: уход от удержания сбоку садясь.

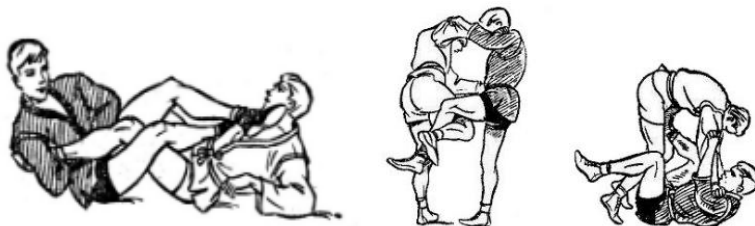
1. Беседа на тему «Физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания». Упражнения с партнером для развития силы. Кувырок назад. Бросок задней подножкой с захватом руки и ноги.

2. Защиты от бросков захватом ноги. Самозащита: освобождение от захвата за волосы спереди. 3.ОФП

5. Изучение болевого приема: узел поперек. Бросок передняя подножка с захватом руки и пояса. Кувырок назад с прямыми ногами. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке». 2. ОФП

5. Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Упражнения с партнером для развития гибкости. Полет-кувырок. Самостраховка при падении назад. Специальная физическая подготовка

6. Изучение ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Бросок зацепом изнутри. Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система». Полет-кувырок через предмет. Самостраховка при падении на бок через шест. Защиты от боковой подсечки. 2. ОФП



7. Изучение ухода от удержания сбоку вращением. Бросок через голову.

1. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Защиты от зацепов. Беседа на тему «Начало и конец схватки». Специальная физическая подготовка

8. Изучение удержания сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равновесия.

1. Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Самостраховка при падении на бок через шест. Беседа на тему «Правомерность применения приемов самбо».

2. Самозащита: защита от удара ногой снизу. 3.ОФП

9. Уход от удержания сбоку, перетаскивая партнера через себя.

1. Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Беседа на тему «Понятие о технике борьбы самбо». Бросок захватом ног

10. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ногами.

1. Переворот в сторону. Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. Бросок задней подножкой с колена. 2. ОФП

11. Основные захваты и дистанции в борьбе самбо. Боковая подсечка.

1. Прыжковые упражнения. Уход от удержания поперек упором в живот. Защиты от болевого приема рычагом локтя с захватом руки между ногами. 2. ОФП

12. Изучение передней подножке с колена. Уход от удержания сбоку.

1. Беседа на тему «Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Упражнения на гимнастических снарядах. Беседа о чемпионах мира по самбо в Белгородской области.

2. Специальная физическая подготовка.

Изучение удержания со стороны головы. Передняя подсечка с захватом рук.

13. Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах. Переворот вперед.

14. Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего. Зацеп изнутри заведением.

1. Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самозащита: освобождение от захвата одежды(рукавов)

2. Специальная физическая подготовка.

15. Изучение удержания верхом с захватом рук. Бросок через голову с упором стопы в живот. 1. Упражнения для развития гибкости. 2. ОФП

16. Болевой прием: узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).

1. Беседа на тему «Причины травм». Упражнения с партнером для развития силы. Бросок захватом руки под плечо. 2. ОФП

16. Удержание сбоку без захвата руки под плечо. Задняя подножка.

1. Упражнения с отягощением весом партнера для развития силы. Простейшие виды борьбы. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через партнера. Беседа на тему «Понятие об утомлении и переутомлении».

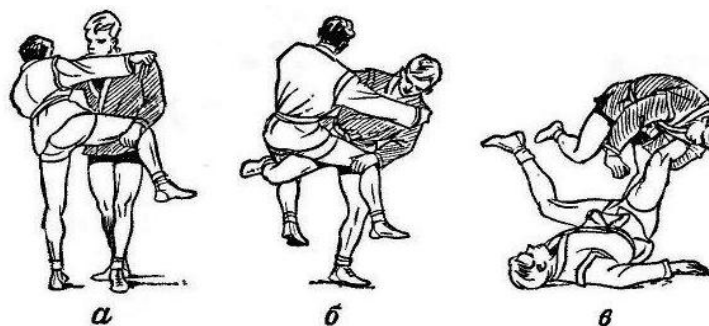
17. Уход от удержания со стороны головы. Подхват изнутри под одну ногу.

18. 1. Беседа на тему «Методы развития силы». Защиты от зацепа изнутри. 2. ОФП.



19. Уходы от удержания со стороны головы. Отхват с захватом ноги снаружи.

1. Беседа на тему «Воспитание выдержки борца». Игра «Наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину. 2. ОФП



20. Бросок зацеп стопой.

1. Беседа на тему «Методы развития ловкости борца». Специальное упражнение: бросок набивного мяча зацепом стопой. 2. Специальная физическая подготовка.

21. Беседа на тему «Средства и методы развития выносливости». Упражнения с партнером. Подхват под две ноги. Специальная физическая подготовка. 3. ОФП.

22.

Список литературы

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145.
2. «Примерная программа спортивной подготовки для ШСК и ДЮСШ», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год,
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М.Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2007.
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2008.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2006.
12. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБОУ ДОД Центр детского технического творчества г. Выкса. 2012г. Автор: педагог дополнительного образования Садковский Евгений Алексеевич.
13. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБУ СШ №2г. Белгорода. 2017г. Автор: педагог дополнительного образования Мишунин Юрий Сергеевич.
14. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2010
15. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2012
16. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2012
17. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2004
18. <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо