

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Северная спортивная школа»  
Северного района Оренбургской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МАУДО «Северная СШ»  
Протокол  
от «30» 08 2023 г. № 5

Утверждаю  
Директор  
МАУДО «Северная СШ»  
С.В. Драполенко  
от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по самбо

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик  
программы: Заместитель директора Демидова Г.А.

с. Северное, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	5
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	7
3.1. Теоретическая подготовка	7
3.2. Практическая подготовка	10
<b>4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	22
<b>5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	24
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам техники борьбы самбо.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся,

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек,

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков,

- отбор наиболее перспективных воспитанников с целью сдачи ими контрольных нормативов и дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

При реализации Программы используется сетевая форма с организациями, осуществляющими образовательную деятельность (общеобразовательные организации) обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения соревновательной деятельности.

Обучение ведется на русском языке.

### **Характеристика вида спорта «Самбо»**

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

Самбо (сокращение от *самозащита (самооборона) без оружия*) — советский, а в настоящее время и международный вид спортивного единоборства.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России и в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского

дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются все дети, желающие заниматься борьбой самбо в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям самбо. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 7 до 18 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, годовая учебная нагрузка**

Этап обучения	Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Максимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Кол-во часов в неделю	Годовая учебная нагрузка (час)		Количество учебно-тренировочных занятий в неделю
				нед	час	
Спортивно-оздоровительный	15	30	6	36	216	3

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;
- изучение технико-тактических действий самбо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами самбо и других видов спорта.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, соревнования.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 40 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 1 год. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Трудоемкость дополнительной общеобразовательной программы определяется из расчета 36 недель в год в условиях спортивной школы с учебной нагрузкой 6 часов в неделю (см.таблицу 1). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2х часов.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки	Соотношение объемов тренировочного процесса, %	Количество учебных часов
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>8</b>	<b>17</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>97</b>
Общая физическая подготовка	30	65
Специальная физическая подготовка	15	32
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>35</b>	<b>76</b>
Техническая подготовка	20	44
Тактическая подготовка	15	32
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
<b>Контрольно-переводные испытания ОФП</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>100</b>	<b>216</b>

Таблица 3

Учебный план

Разделы подготовки	месяцы
--------------------	--------

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	итого
<b>Количество недель</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
<b>Тренировочные занятия</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>108</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>216</b>
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>17</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>97</b>
Общая физическая подготовка	10	10	7	4	3	5	6	8	12	65
Специальная физическая подготовка	1	3	5	5	4	5	4	4	1	32
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>76</b>
Техническая подготовка	2	2	5	8	5	6	7	7	2	44
Тактическая подготовка	1	2	3	5	3	6	7	4	1	32
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>Контрольно – переводные испытания по ОФП</b>	<b>2</b>								<b>2</b>	<b>4</b>

Тренер-преподаватель оставляет за собой право корректировать учебно - тематическое планирование в зависимости от погодных условий.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка (17 ч).**

##### **Теория и методика физической культуры и спорта.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекции и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания 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.

Знания передаются двумя методами: 1-показ; 2-слово. Основными методами словарного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

-

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса: повседневные, периодические, рубежные.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего самбиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

*Примерный перечень тем материала по теории для самбистов СОГ:*

- Физическая культура и спорт в России;
- История развития самбо в России;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях;
- Строение организма и его функции, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- Общая и специальная физ. подготовка самбиста;
- Общие понятия о технике;
- Основы техники;
- Основные положения правил соревнований по самбо.

Краткое содержание тем:

*Тема 1 Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

*Тема 2. История развития самбо.*

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

*Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря.

Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

*Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

*Тема 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.*

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях самбо. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

### *Тема 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

### *Тема 8. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях самбо. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях самбо. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

### *Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований и их организация. Начало соревнования, правила поведения участника соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Правила определения победителей.

## **3.2. Практическая подготовка (199 ч).**

### **Общая физическая подготовка (65 ч).**

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание начинающим самбистам.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;
- упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы и т.п.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, 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.

*Ходьба* обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

*Прыжки.* В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

*Переползания.* На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону.

*Упражнения с предметами.* Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами, манекенами.

*Упражнения на гимнастической стенке.* Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Угол в висе. 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 впереди; 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 впереди. 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.. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты 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 рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты 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, 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, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

*Упражнения с поясом (скакалкой).* 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 груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одно 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 скакалка 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 влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

*Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).* Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. 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; перекаты 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, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания.* Теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

*Спортивные игры.* Баскетбол, футбол, волейбол, пионербол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры).

*Подвижные игры и эстафеты.* С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

### **Специальная физическая подготовка (32 ч).**

В число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов входят акробатические упражнения. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Примерный минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперед, спиной, левым, правым боком);
- из упора лежа: забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений).

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения со страховкой, объединённые в группы родственных по технике движений:

- Перекаты вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).
- Кувьрки вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.
- Перевороты без фазы полёта движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).
- Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.
- Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

*Упражнения с партнёром:* переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра,

кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

#### **Техническая (44 ч) и тактическая (32 ч) подготовка.**

Тактико-техническая подготовка борца – эти два понятия в самбо неразделимы между собой, бывает сложно разобрать, где берёт начало техника, где заканчивается тактика. Если говорить о технике, то мы подразумеваем броски, защиту от них, перевод в партер, приёмы в захватах, перевороты, выходы в необходимое положение в партере. Это лишь неполный перечень технических навыков.

К тактическим приёмам можно отнести действия у края ковра, поведение в начале поединка, в середине, в конце. Они будут отличаться по ходу противостояния в зависимости от навыка, оценки своих сил и силы соперника. Сюда же относятся способности подавления оппонента, разведка его намерений, устрашения, вызова, маскировки, подготовки бросков. Спортсмен обязан уметь разрушить действия своего соперника.

При проведении тренировок в самбо важно уделять внимание обучению, выработке навыка у спортсмена распознать, провести, выстроить нужную для броска динамическую ситуацию. В ней соединяются технические, тактические умения. Чтобы научить этому спортсмена, требуется указать ему на то, как он должен быть расположен по отношению к своему сопернику для такого приёма. Во время тренировок создаются ситуации, в которых выискиваются средства воздействия на оппонента, либо отрабатываются самостоятельные перемещения. После этого применяются особые задания, чтобы отработать умение входа, применения, создания удобной ситуации.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приёмов и действий. Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

*Основы техники:* основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

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

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

*Базовая техника.*

*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.

*Подножки.*

Под этими действиями подразумеваются броски, когда самбист ногу подставляет сзади, снаружи (сбоку) или спереди одной либо двух нижних конечностей соперника. После этого противник при помощи рывка руками перецепляется через нее. В то время, когда проводятся данные приемы самбо, обе ноги борца должны касаться ковра. Подножки бывают задние, передние и боковые.

#### *Зацепы.*

Под этими приемами принято понимать такие броски, во время которых самбист ногой делает захват одной из нижних конечностей противника. Затем он его бросает. При этом самбист выносит ногу, которую зацепил, из-под центра тяжести соперника, выводя руками последнего из равновесия. Зацепы могут проводиться при помощи голени, пятки (ахиллесового сухожилия) и тыльной части стопы. Все зависит от сложившихся условий в борьбе.

#### *Броски.*

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница).

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приёмы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаимоположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

#### *Борьба в партере.*

*Удержания:* сбоку захватом руки и головы, поперек с захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.

*Болевые приемы:* рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

#### *Броски в стойке:*

Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.

Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через бедро с захватом руки и шеи.

Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.

Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой с наружи за предплечье).

Подхват с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади.

Бросок захватом ноги и туловища.

Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

Зацеп с наружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

При обучении новым техническим действиям, движения отрабатываются поэлементно, начиная со статических позиций. Освоив структуру, самбисты переходят к отработке приема в целом, в динамике. Совершенствуется техника в спаррингах (по заданию тренера).

*Страховка и самоконтроль при падениях:*

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- Падение с прыжка,
- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- Падение кувырком вперед,
- Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

*Упражнения на 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.

*Парные упражнения:*

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

*Тактика борьбы.* Научившись бросать соперника, необходимо овладеть защитой от его бросков. Нужно усвоить ситуации, при которых бросок можно выполнить. Самбисту важно научиться читать реакции соперника, уметь вырабатывать варианты атак против него. Овладев этими знаниями и навыками спортсмен сможет создавать и контролировать весь ход поединка. Ведь не зря самбо часто называют «шахматами в движении»!

Умение предвидеть дальнейшие варианты действий соперника, безусловно, помогает корректировать ход борьбы в нужную для себя сторону.

Это приводит к ощущению уверенности в своих действиях, что положительно сказывается на экономии сил. Также обстоит дела с партером. Для работы в нём требуется изучить кроме техники, способы перехода к техническим действиям после того, как спортсмен упал, защиту, варианты возможных действий.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

*Тактика захватов и передвижений.* Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Тренировка захватов:

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

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

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

Тренировка подготовок к броскам:

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

*Тренировка подготовок к броскам с односторонним сопротивлением.* Первый самбист проводит любую из подготовок к броскам, а второй сопротивляется и старается сохранить устойчивое равновесие. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

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

*Борьба за устойчивое равновесие.* Каждый самбист старается вывести второго из устойчивого равновесия, одновременно стараясь сам, сохранить своё. Употребляются все подготовки к броскам.

### **Различные виды спорта и подвижные игры (22 ч).**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям самбо.

*Спортивные игры* - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

*Занятия по спортивным и подвижным играм* направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

*Баскетбол.* Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

*Волейбол.* Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах,

тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

*Футбол.* Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

#### **Контрольно-переводные испытания по ОФП (4 ч).**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года сентябре-октябре и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебного плана. Тестирование по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп носит главным образом контролирующий характер. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**Таблица 4**

#### **Рекомендуемые нормативы ОФП для воспитанников 10-12 лет.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		Отл.	Удовл.
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м	5с	7,5с
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м	9с	11с
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м	4 мин	6 мин.
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине	6 раз	1-2 раза
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища, лежа на спине	10 раз	5-6 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	6-8 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	140 см	110-120 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4 раза	1-2 раза
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8 раз	4-5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	6 раз	4 раза

**Таблица 5**

#### **Рекомендуемые нормативы ОФП для воспитанников 13 лет и старше.**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения	Оценка
------------------------	------------------------	--------

качество	(тесты)	Отл.	Удовл.
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м	4,8с	5,5с
	Бег на 60 м	9с	11с
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м	8с	10с
<b>Выносливость</b>	Бег 1500 м	7 мин	-
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине	15 раз	3-5 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	6 раз	3 раза
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	25 раз	7 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	160 см	140 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8 раз	5 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	9 раз	7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	10 раз	6 раз

Переводные нормативы принимаются для перевода на базовый уровень первого года. Оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы базового уровня первого года обучения предпрофессиональной программы.

Методические указания по организации и проведению тестирования.

- *Бег 30м, 60м, 100м* проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

- *Бег 800м, 1500м* проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег выполняется с высокого старта.

- *Челночный бег 3x10 м* выполняется с максимальной скоростью. Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- *Подтягивание на высокой перекладине из положения виса* выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении засчитывается количество полных подтягиваний.

- *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* выполняется из и.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. И.п.: принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. выполняется максимальное количество раз. При выполнении норматива участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 20 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит обучающийся, выполняя данное упражнение.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно - тренировочные занятия, соревнования, лекции, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

*Примерные темы бесед тренера со спортсменами:*

*Физкультурно-спортивная тематика:* «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта» (на примере биографий известных спортсменов), «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов), «Честный поединок» (о принципе фэйер-плэй в спорте), «Допинг в спорте»;

*Общекультурная тематика:* «Культура речи», «Что такое образованность?», «Вежливость», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека», «Как добиваться цели?», «Быть гражданином», «Досуг в жизни человека», «Культура общения», «Как стать хорошим собеседником?», «Конфликты. Как избегать и как решать конфликты», «Проблема дружбы и товарищества», «Как завоевывать друзей?», «Бережливость», «Этикет в общественных местах», «Как организовать собственное время?»;

*Здоровьесберегающая тематика:* «Хорошие привычки», «Самомассаж – помоги себе сам», «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «Питание спортсмена, режим питания», «Как регулировать свое эмоциональное состояние».

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома воспитывает у обучающихся дисциплинированность. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые

напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Соревнования запоминаются зачастую на всю жизнь. Это следует учитывать и использовать для воспитательных и учебных целей.

Учеба на соревновании идёт главным образом по линии изучения тактики. Состоит это изучение из: анализа схваток лучших самбистов; подготовки совместно с тренером общего плана соревнования и плана каждой схватки в отдельности; анализа проведенных схваток; анализа подгонки веса. Кроме того, на соревнованиях можно подметить различные новости в технике, ещё не опубликованные в печати и не известные вашему коллективу.

На соревновании тренер должен зорко следить за моральным состоянием и поведением своего ученика.

Прежде всего тренер и его ученики должны быть безусловно честными. Спорт и честь должны быть неотделимы.

Огромную роль играет воля к победе, и поэтому тренер должен укреплять её. Укрепление воли идёт на каждом шагу соревнования, и нужно внимательно следить за тем, чтобы самбист не изменил своему желанию победить ни в одной «мелочи». Соблюдение весового режима, вкладывание всех своих сил и способностей в схватку, отказ от всех удовольствий, которые хотя бы в малой степени могут помешать соревнованию, и т. д.— всё это ступеньки к победе, и их нужно упорно преодолевать.

Очень важно ровное настроение. Самбист должен сдерживать свои радости, мужественно переносить неприятности и заставлять себя быть неизменно выдержанным. Тренер должен в этом помогать своим ученикам.

Во время обучения и тренировок преподаватель должен вести воспитательную работу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам надо немедленно пресекать, делая при этом соответствующие разъяснения и указания.

Также необходимо пресекать леность, небрежность в движениях, неряшливость в костюме и т. д.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приемов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

-

- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;  
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

Использование заколок запрещено.

5. Во время занятий ношение очков запрещено.

6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:
  - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
  - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
  - не допускается применение запрещенных приемов;
  - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
  - нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
  - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам; -при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковра или партеру.
7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнеру - недопустимы.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006.
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
3. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Федерация самбо России <http://sambo.ru/>

-  
5. Электронная библиотека самбиста <http://самбонн.рф/content/biblioteka.html>