

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от: 29.08.2020 года
Председатель педсовета
О.В.Свиридова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 20
муниципального образования Каневской район

*Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая) программа*

САМБО

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительная

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 3 года (204 часов)

Составил: учитель Холоша Владимир Васильевич

Х. Сладкий Лиман
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы: физкультурно-спортивная Уровень программы: ознакомительная

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Самбо» составлена с учетом: действующего Закона Российской Федерации «Об образовании в России» (ФЗ №273); приказа Министерства образования Российской Федерации №1008; рекомендаций Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму; в соответствии с приказом Минспорта России №730 от 12.09.2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России №1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом № 730 от 12.09.2013 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта единоборства»;

Конвенция «О правах ребенка»;

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Данная программа **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-

нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Цель программы: Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Возраст детей

Программа ориентирована на детей 10-15 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции

Сроки реализации

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Самбо» – на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 20 человек

2 год обучения – 20 человек

3 год обучения – 20 человек

Режим занятий:

соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.1251-03.

Занятия проводятся в спортивно зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 20 человек

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу (102 часа в год).

и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Планируемые результаты освоения программы

включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы дополнительного образования по самбо.

Предметные результаты

Программные требования к знаниям:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий.
- гигиена одежды и обуви, общий режим дня.
- приобретут знания борьбы как о самобытном виде физических упражнений, виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, терминологию Самбо.
- определение терминов, понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца.
- общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях Самбо, технику безопасности при падении.
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром.

Программные требования к умениям и навыкам:

- удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.
- удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног
- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.
- активные и пассивные защиты от переворачивания, комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. - Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот, комбинирование переворачивания с удержанием верхом.
- удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
- уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
- выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком, выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием, выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком,
- выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

- сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования
- сдача контрольных нормативов

Основные формы работы по программе:

- теоретические, практические, контрольные учебные и тренировочные занятия обучающихся по программе «Самбо в школу»;
- проведение курсов повышения квалификации для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по программе «Самбо – в школу»;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) с обучающимися по программе «Самбо в школу»;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем учителя физической культуры;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями обучающихся;
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (внеурочная деятельность, спортивные праздники, соревнования, и т.п.).

Механизм выявления образовательных результатов программы.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного и промежуточного оценивания. Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в школьных и иных соревнованиях; выполнение контрольных нормативов соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховки) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут с сентября по май, за год 68

академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

Учебно-тематический план

№ п\п

Темы

Количество часов

теория
практика

История самбо, самбо как вид единоборства.	1	
	2	
	2	
	2	
Развитие и совершенствование простых двигательных	2	
	10	
	3	
Развитие основных физических качеств.	3	
	10	
	4	
Простейшие акробатические элементы	4	
	5	
	5	
Техника самостраховки	5	
	5	
	6	
Техника борьбы лёжа	6	
	1	
	5	
	7	
Техника борьбы в стойке	7	

	1
	5
	8
Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	15
	9
Простейшие способы самообороны.	7
Всего 68 часов	

Содержание тем

История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Второй год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут с сентября по май, за год 68 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

Учебно-тематический план

	№ п/п	Темы	Количество часов
		теория	
		практика	
	1.		
История возникновения и развития самбо в России.	1		
	2.		
Развитие и совершенствование основных физических качеств.			

	16
	3.
Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	
	7
	4.
Техника борьбы в стойке.	
	1
	5
	5.
Техника борьбы лежа.	
	1
	5
	6.
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
	1
	20
	7.
Простейшие способы самообороны.	
	8
	8.
Основные положения правил проведения соревнований.	
	1
	2
Всего 68 часов	

Содержание тем

История возникновения и развития самбо в России. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения

из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений.

Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Третий год обучения.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному самбо.
4. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному самбо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут с сентября по май, за год 68 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

Учебно-тематический план.

№ п.п

Темы занятий

Кол-во часов

теория
практика

1

Вводное занятие

1

2

Совершенствование общей и специальной физподготовки.

	3
Совершенствование навыков специальных движений.	
	7
	4
Техника борьбы лёжа	1
	5
	5
Техника борьбы в стойке	1
	5
	6
Основы тактики спортивного самбо	1
	6
	7
Подвижные и спортивные игры	
	17
	8
Приёмы самообороны от различных видов нападений.	1
	8
Всего 68 часов	

Содержание тем

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм.

Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Календарный план проведения соревнований.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

Приёмы самообороны от различных видов нападений. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Проведение занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть - 5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 10 -15 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная часть – 20 мин.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть - 10 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков. Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.

Требования к руководителю занятий

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

Требования к занимающимся

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

Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал площадью 162 кв.м.

Оснащение зала:

Ковер борцовский 5х6м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 1 шт

Скамья д/пресса – 1 шт

Скамья для жима лежа – 1шт.

Гири (16, 24, кг.)

Шведская стенка – 1 шт

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

1. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
5. Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
6. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,
7. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
8. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
9. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
10. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.
11. Мультимедийное учебное пособие для ПКСтудия «Каллиста» Мартынов М.Г. Уроки борьбы «Моя личная техника», 2004г.