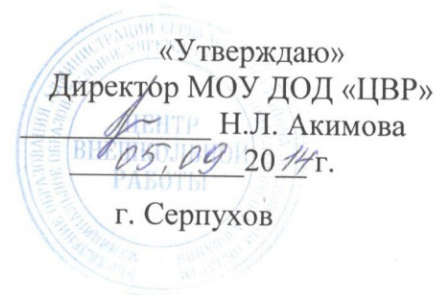


Управление образования Администрации Серпуховского  
муниципального района Московской области  
МОУ ДОД «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Согласовано»  
решение педсовета МОУ ДОД «ЦВР»  
Протокол № 1 от 05.09.2014г.  
г. Серпухов



**Программа общефизической подготовки  
детей средствами спортивной подготовки самбо**

Возраст: 7-12 лет.  
Срок реализации образовательной  
программы: 3 года

Педагог дополнительного образования  
Верещагин Валерий Владимирович

Серпуховский муниципальный район  
Московской области  
2014 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. Ценностные ориентиры обучения самбо.....	4
2. Направленность дополнительной образовательной программы..	7
3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность про- граммы.....	8
4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	10
5. Цели и задачи программы.....	10
6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освое- ния программы .....	11
7. Формы проведения и режим занятий.....	14
8. Ожидаемые результаты.....	16
9. Средства обучения и воспитания.....	18
10. Оценка результативности и формы подведения итогов реализа- ции программы.....	21
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	23
1. Первый год обучения.....	23
2. Второй год обучения.....	24
3. Третий год обучения.....	27
III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	30
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

## Введение

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности, отсутствие необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность.

Современные тенденции в развитии общества характеризуются ломкой нравственных ориентиров, нарушением системы ценностей. В обществе происходит «размытие» социально ценных качеств человека, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к Родине и государству, к самому себе, что в совокупности представляет то, что принято называть нравственной воспитанностью.

Всё более актуальной в отечественной образовательной практике в настоящее время становится проблема разработки новых эффективных подходов к воспитанию подрастающего поколения.

Значение физической культуры и спорта, особую роль занятий самбо в решении задач укрепления здоровья, разностороннего физического развития и воспитания детей и подростков невозможно переоценить.

## Пояснительная записка

### 1. Ценностные ориентиры изучения самбо

Самбо - единоборство, которое обладает большим образовательным, развивающим и воспитательным потенциалом.

Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

Слово «самбо» образовано от словосочетания «самооборона без оружия» - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место.

Самбо имеет давнюю историю. Ещё в 20-е гг. прошлого столетия в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов пропагандировал специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». Выпускник института дзюдо «Кодокан», В.С. Ощепков преподавал дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отошёл от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, сформировав основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова и др.) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО. Миллионы советских граждан со школьного возраста приобщались к основам самозащиты без ору-

жия, укрепляли здоровье, воспитывали характер. Доступность, зрелищность, а также высокая эффективность самбо как вида единоборства позволила завоевать ему широкое международное признание. Сегодня самбо занимаются люди во всем мире, на разных континентах — в Европе, Азии, Америке, Африке, Австралии.

Как вид спорта самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и тела соперника.

Спортивная подготовка в самбо – это тренировочный процесс, который подлежит планированию и направлен на формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый 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.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Занимаясь самбо, дети и подростки, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В Российской Федерации много внимания уделяется развитию самбо. Учитывая социальную значимость самбо как национального вида спорта в формировании гармонично развитой личности гражданина и патриота Отечества, его привлекательность среди детей и подростков, доступность в организации досуга, значение в профилактике асоциальных явлений, Коллегией Госкомспорта России в 2003 г. было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. Во многих городах и населённых пунктах России самбо включено в школьную программу.

Имея большую популярность, занятия самбо являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Последние исследования свидетельствуют, что самбо доступно школьникам в достаточно раннем возрасте и позволяет сочетать различные формы организации физкультурно-спортивной работы (школьной, клубной, семейной и др.)

Занятия самбо позволяют приобщить детей и подростков к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем или бандитом. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и

выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться с помощью изученных приемов от нападения вооруженного, так и невооруженного противника.

Таким образом, занятия по данной программе способствуют формированию физически здоровой, всесторонне развитой личности, обладающей духовным богатством и способной к долголетнему творческому труду и защите Родины.

## **2. Направленность дополнительной образовательной программы**

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями, происходящими в системе Российского образования и в системе дополнительного образования, а также в связи с новыми требованиями к образовательным программам.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Составлена в соответствии с Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ и Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. №329-ФЗ. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования: Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. №06-1844. А также условия и требования Федерального

стандарта к спортивной подготовке по виду спорта самбо в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа предполагает участие обучающихся в соревнованиях и выполнение ими норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённой приказом Министерства спорта России №781 от 18.09.2014 г.

Она предлагает такой уровень развития знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, который позволит выпускникам объединения продолжить занятия в специализированных детско-юношеских спортивных школах.

Она рассчитана на детей 7-12 лет и реализуется в течение трёх лет.

Программа систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения в объединении, входящем в состав учреждения дополнительного образования в условиях малого населённого пункта.

### **3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки детей и подростков, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения самбо. Она использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный



подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого ребёнка и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Она учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

#### **4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Отличительная особенность данной программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора, изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга детей и подростков желающих заниматься этим видом спорта.

Кроме того, из-за того что программа реализуется в достаточно отдалённом малом населённом пункте (военный городок), где нет других возможностей для занятий единоборствами, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что вполне допускается с учётом небольших особенностей их физического и психического развития в этом возрасте.

#### **5. Цель и задачи программы**

Цель программы: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие детей и подростков средствами спортивной подготовки самбо.

Задачи программы:

1. Формирование ценностно-ориентированного отношения к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.
2. Овладение учащимися знаниями, двигательными умениями и навыками самбо, разностороннее физическое развитие путём приобщения к тренировоч-

ной и соревновательной деятельности.

3. Способствовать воспитанию высоких нравственных и волевых качеств, помогать социальной адаптации, профилактике асоциального поведения детей и подростков.

4. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения, самореализации и профориентации обучающихся в объединении детей.

## **6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

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.

## **7. 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.

Основной, как наиболее экономной и эффективной формой занятий, является практическое занятие (тренировка), которое делится на вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

Вводная часть занятия сводится к организации занимающихся, созданию рабочей обстановки и психологического настроения на эффективное выполнение заданий преподавателя, а также к выполнению запланированных на данное занятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Подготовительная часть имеет целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части. Это разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая разминка* решает задачу активизации опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются ходьба, медленный бег и гимнастические упражнения на все группы мышц и части тела.

*Специальная разминка* направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия. Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, когда занимающиеся в основной части переходят к выполнению других физических упражнений.

Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, занимают соответствующее место в зале или на ковре.

В основной части выполняются главные задачи, стоящие на данном занятии, т.е. происходит обучение и совершенствование техники физических

упражнений системы самбо, и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние и включает в себя медленный бег, упражнения на расслабление. В конце заключительной части проводится построение, подводятся итоги и проводится анализ проделанной тренировочной работы, определяется содержание самостоятельных занятий и т.д.

Теоретические занятия проводятся как правило в комплексе с практическим, например, в виде беседы, рассказа в течении 5-7 минут перед его основной частью. Такие занятия подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются демонстрацией схем, рисунков, мультимедийных материалов и программ.

Занятия различаются по цели (учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), по количественному составу (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые) и количеству решаемых задач (целевые и комплексные).

В ходе *учебного или учебно-тренировочного* занятия разучиваются новые упражнения и приёмы, закрепляется пройденный материал, осуществляется повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

*Контрольные занятия* применяются для сдачи зачётов по технике или нормативов по физической подготовке.

*Соревновательные занятия* проводятся в форме прикидки, неофициальных или классификационных соревнований для формирования соревновательного опыта и выполнения разрядных норм.

Режим поведения и схемы тренировок зависят от календарного плана, педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и выполняемых задач.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, проводится в соответствии с весовой категорией юного спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Годовой цикл подготовки при занятиях по программе общефизической подготовки средствами спортивной подготовки самбо делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный (сентябрь);
- нагрузочный (октябрь-декабрь);
- малый восстановительный (январь);
- основной соревновательный (февраль-апрель);
- малый соревновательный (май);
- большой восстановительный (июнь-август).

## **8. Ожидаемые результаты**

К концу первого года обучения обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных



видов движений. Им необходимо освоить 3-4 новых броска в стойке, 1-2 болевых приёма, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе лёжа и стоя и принять участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов ножом и палкой. Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

В результате прохождения программы общефизической подготовки средствами спортивной подготовки самбо обучающиеся должны демонстрировать следующие компетенции:

**ЗНАТЬ:**

- 1) принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены;
- 2) историю и основные правила самбо, физические качества, развиваемые регулярными занятиями самбо;
- 3) основные показатели и закономерности своего физического развития, свойственные его полу и возрасту.

**УМЕТЬ:**

- 1) применять упражнения, простейшие тренировочные методы физической подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- 2) применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;
- 3) применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках.

#### ВЛАДЕТЬ:

- 1) основами техники и методики развития основных физических качеств;
- 2) основами базовой техники самбо: техникой разминки, самостраховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке.

### 9. 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, кинограммы, 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, переползаний;

- *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 освобождаться 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: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет уча-

ствие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности, посещение соревнований по самбо.

## **10. Оценка результативности и формы подведения итогов реализации программы**

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

## Содержание программы

### Первый год обучения

Цель первого года обучения: обеспечить насыщенный двигательный режим для улучшения здоровья, коррекция недостатков физического развития и адаптации детей к физическим нагрузкам.

Задачи:

- 1) Обучение основам техники самбо: приемам безопасного падения, простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приёмам борьбы лёжа.
- 2) Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье), развитие основных физических качеств.
- 3) Ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на занятиях единоборствами гигиенических навыков.

### Учебно-тематический план

№ темы	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Общая физическая подготовка		30
3	Акробатические элементы		30
4	Техника самостраховки	1	30
5	Техника борьбы в стойке	1	35
6	Техника борьбы лёжа	1	35
7	Простейшие способы самозащиты	1	10
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		30
9	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		5
10	Соревнования	2	4

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого: 216 ч.

## Содержание тем

**Тема 1. Вводное занятие.** Введение в программу объединения "ОФП. Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп.

**Тема 2. Общефизическая подготовка.** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 3. Акробатические элементы.** Кувырок вперёд. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 4. Техника самостраховки.** Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 5. Техника борьбы в стойке.** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Тема 6. Техника борьбы лёжа.** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

**Тема 7. Простейшие способы самозащиты.** Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

**Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.** Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.



**Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия.** Участие в агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

**Тема 10. Соревнования.** Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по самбо.

### Второй год обучения

Цель второго года обучения: укрепление здоровья занимающихся в объединении детей, формирование правильных двигательных навыков в выполнении технических действий и специальных упражнений.

#### Задачи:

- 1) Обучение технике борьбы самбо: развитие навыков специальных видов движений, выполнению бросков и приёмов борьбы лёжа несопротивляющегося противника.
- 2) Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки самбо.
- 3) Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям самбо.

#### Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Развития основных физических качеств		40
3	Техника самостраховки и акробатические элементы		20
4	Техника борьбы в стойке	1	45
5	Техника борьбы лёжа	1	45
6	Учебные и учебно-тренировочные схватки	1	20
7	Защитные действия и приёмы	1	10

8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		16
9	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		5
10	Соревнования	2	10

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого: 216 ч.

### Содержание тем

**Тема 1. Вводное занятие.** Развитие самбо в России. Просмотр фильма "Биография самбо". Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2. Развития основных физических качеств.** Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.

**Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы.** Совершенствование упражнений первого года обучения. Кувырок прыжком в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.

**Тема 4. Техника борьбы в стойке.** Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Подготовка и проведение бросков руками. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5. Техника борьбы лёжа.** Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.**

**Тема 7. Защитные действия и приёмы.** Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с за-

хватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.** Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

**Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия.** Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

**Тема 10. Соревнования.** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в детских соревнованиях по самбо.

### Третий год обучения

Цель третьего года обучения: обеспечить укрепления здоровья занимающихся в объединении детей на основе всесторонней физической подготовки и развития специфических физических, нравственных качеств и способностей, характерных для самбистов.

#### Задачи:

- 1) Совершенствовать навыки специальных движений, обучать технике, основам тактики и правилам борьбы самбо. а так же овладение основами техники и тактики самбо.
- 2) Обеспечить развитие быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.
- 3) Воспитывать коммуникативные навыки, уважительное отношение к

сопернику в духе "faire play", самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Развития основных и специальных физических качеств		40
3	Техника самостраховки и акробатические элементы		10
4	Техника борьбы в стойке	1	45
5	Техника борьбы лёжа	1	45
6	Учебные и учебно-тренировочные схватки	1	30
7	Защитные действия и приёмы	1	10
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		12
9	Основы тактики самбо	3	
10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия		4
11	Соревнования		12

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого: 216 ч.

### Содержание тем

**Тема 1. Вводное занятие.** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

**Тема 2. Развития основных и специальных физических качеств.** Упражнения для развития быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

**Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы.** Кувырки. Кульбит. Рондад. Сальто с опорой на руки страхующих. Ходьба на руках.

**Тема 4. Техника борьбы в стойке.** Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом одной и двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

**Тема 5. Техника борьбы лёжа.** Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки и обратный узел руки поперёк, рычаг локтя заваливанием назад и кувырком вперёд, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.**

**Тема 7. Защитные действия и приёмы.** Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов ножом снизу, сверху и сбоку. Защита от ударов короткой и длинной палкой.

**Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.** Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики и борцовской техники.

**Тема 9. Основы тактики самбо.** Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Первая доврачебная помощь при травмах. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

**Тема 10. Спортивно-массовые спортивные мероприятия.** Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и викторинах. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения. Поход.

**Тема 11. Соревнования.** Участие в детских соревнованиях по самбо.

## Материально-техническое обеспечение

На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные трусы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал МОУ «Куриловская гимназия» оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия:

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковёр 8 x 8 м.	шт.	1
2	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт.	6
3	Стенка гимнастическая	шт.	1
4	Переключатель гимнастическая	шт.	2
5	Переключатель для подтягивания навесная	шт.	4
6	Канат для перетягивания	шт.	1
7	Канат для лазанья	шт.	1
8	Тренажёры для ОФП	шт.	10
9	Штанги переменной массы	компл.	2
10	Гантели переменной массы	компл.	3
11	Палки гимнастические	шт.	15
12	Скакалки	шт.	15
13	Мячи набивные массой 2, 3, 4 кг.	шт.	20
14	Манекен тренировочный	шт.	2
15	Боксёрская груша	шт.	1
16	Перчатки боксёрские	компл.	3
17	Макеты холодного и огнестрельного оружия	компл.	2
18	Мяч баскетбольный	шт.	2
19	Мяч футбольный	шт.	2
20	Секундомеры	шт.	2
21	Свисток судейский	шт.	2
22	Весы	шт.	1

## Методическое обеспечение

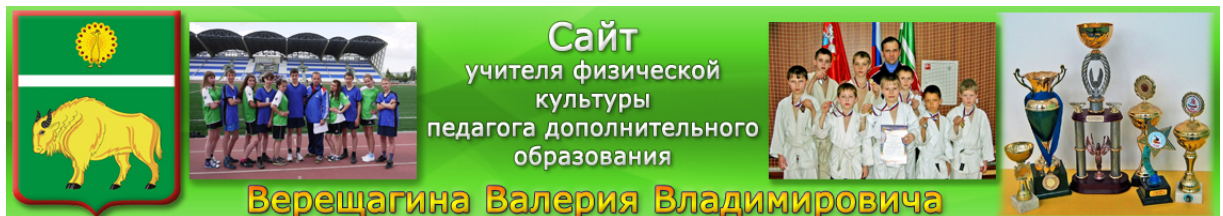
### 1. Интерактивные учебные пособия и литература:

- 1) Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 2) Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 3) Куриной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 4) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- 5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.
- 6) Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М.: ФиС – 1985. – 176 с.
- 7) Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.
- 8) Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.
- 9) Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.:Астрель – 2001. – 217 с.
- 10) Чумаков Е.М. 100 уроков самбо – М.: Фаир-пресс – 1998. – 400 с.
- 11) Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.

### 2. 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», материалы моего профессионального сайта <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;



3. Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед:

- 1) Обучение способам безопасного падения. Методическая разработка (Приложение 1);
- 2) Методика обучения базовой технике самбо (Приложение 2);
- 3) Методика определения объёма и интенсивности нагрузок на тренировочных занятиях (Приложение 3);
- 4) Упражнения для подготовительной части занятия (разминки) (Приложение 4);
- 5) Подвижные игры с элементами единоборств (Приложение 5);
- 6) Простейшие виды борьбы (Приложение 6);
- 7) Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств (Приложение 7);
- 8) Планы - конспекты занятий (Приложение 8);
- 9) Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо (Приложение 9);
- 10) Материалы бесед: "Что такое самбо?", "Основатели самбо", "Форма самбистов", "Методы развития силы" (Приложение 10).

4. Видеозаписи тренировок, соревнований, показательных выступлений.



## Список использованной литературы

1. «Об образовании» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. № 3266-1 / Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию за период 2004 – 2010 гг. – Москва: [б. и.], 2000. – Режим доступа: [http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd\\_fao/6658/](http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd_fao/6658/) Дата обращения: 01.04.2014 г.
2. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ / Министерство спорта Российской Федерации – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008 - 2015. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/> Дата обращения: 01.04.2014 г.
3. «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: решение Коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 23 апреля 2003 г. №3/3. – Москва: ОФ-СОО Всероссийская федерация самбо – 2003-2015. . - Режим доступа: <http://sambo.ru/documents/2011/4/> Дата обращения: 01.04.2014 г.
4. «О развитии системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта» [Электронный ресурс]: материалы совещания под председательством Президента Российской Федерации Путина В.В от 13.03.2013 г. в Центре образования «Самбо-70»/ТОГОАУ ДПО "Институт повышения квалификации работников образования" – Тамбов: ТОГОАУ ДПО "Институт повышения квалификации работников образования", 2010 – 2015. - Режим доступа: <http://ipk.68edu.ru/component/content/article/44-2010-07-23-08-39-42/1458-soveshanie-putin-2013.html> Дата обращения: 01.04.2014 г.

5. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с.
6. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана – М. –1993. – С.42-49.
7. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.
8. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.
9. Сластенин В.А. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию [Электронный ресурс]: Педагогика: учебное пособие / Москва: Просвещение, 1983. – 607 с. Режим доступа: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:55785/Source:default#> Дата обращения: 09.04.2014 г.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.
11. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 311 с.
12. Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.

14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие – М: РГАФК, 1996. – 108 с.
15. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160 с.
16. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.
17. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: автореф. дисс. ... канд. пед. наук – М., 2006. – 23 с.
18. Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.
19. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.
20. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008.- 155 с.
21. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с.
22. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Обучение способам безопасного падения

В данной разработке описаны способы безопасного падения, представлены методические принципы и способы обучения безопасному падению, а так же рекомендации по проведению занятия по обучению самостраховке.

Обучение в самбо, также как и на уроке физкультуры, - педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся.

Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: получение знания, выработка умения, формирование навыка. Знания передаются словесным методом (рассказ) и методом показа. Умение вырабатывается путем разучивания.

В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания: целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное, объединяющее в себе оба первых способа, разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений. Навыки формируются в процессе тренировки. Основным методом тренировки - метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматический характер действий ученика при выполнении упражнения.

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

- изучение кувырков вперёд и назад, изучение падения на спину и на бок;
- изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);

- изучение способов безопасного падения на живот, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра.

*Приступая к разучиванию* и рассказывая о способах безопасного падения, тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину и на бок не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками или рукой (при падении на бок). Самостраховка заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок необходимо использовать удары ладонью по ковру и перекаты в направлении падения.

Удары при падениях на бок одной рукой, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара. Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинута́том положении (назад) под угрозой удара затылком. Поэтому важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Для этого подбородок при падении назад прижимается к груди, а при падении на бок голова не отклоняется вниз.

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

Перед началом изучения каждого способа падения преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам

тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

### **Ход занятия по обучению самостраховке**

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

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

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 2-3 минут. В это время готовится необходимый инвентарь, учащиеся занимают соответствующее место в зале или на ковре. Разминка проводится фронтальным методом.

Самая высокая нагрузка приходится на **основную часть занятия**, где выполняются основные упражнения или приемы.

**В начале основной части** в целях выработки устойчивых навыков, проводится выполнения ранее изученных акробатических упражнений и приёмов самостраховки. Повторение приёмов самостраховки проводится индивидуальным способом на месте выполнения разминки. Повторение акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, перекатов, колеса, стоек на голове и на лопатках и др.) может проводиться поточным способом.

Ученики выстраиваются в три колонны лицом к преподавателю, с интервалом между колоннами 3 - 4 шага и строго по команде (свистку) тренера ученики выполняют (по одному человеку из каждой колонны одновременно) эти акробатические элементы в направлении тренера.

Кувырки, перекаты и т.п. делаются подряд несколько раз. Дистанция – два кувырка. Количество повторений этих элементов зависит от размеров борцовского ковра. Кроме того, многократное повторение этих элементов способствует тренировке вестибулярного аппарата. Стойки, гимнастический мост, шпагат (полушпагат) и другие статичные упражнения выполняются на время (счёт преподавателя).

Ученики, закончившие выполнение упражнений, становятся каждый в свою колонну за учениками, ожидающими команды тренера на выполнение упражнения, причём двигаются бегом или быстрым шагом по краю ковра слева и справа (не на встречу!) от учащихся выполняющих упражнение.

**В заключительной части** занятия нагрузка снижается: она включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока, рекомендации и задания для занятий дома.

Необходимо сообщить детям, где в повседневной жизни может пригодиться умение правильно падать: например, если вы поскользнулись или споткнулись на улице, при катании на коньках, лыжах, других самостоятельных за-

нениях физкультурой и спортом. Важно помнить, что руки – это амортизаторы, которые помогают нам не допустить ушибов, а голову в случае падения надо всегда прижимать к груди, чтобы избежать сотрясения мозга.

## Способы безопасного падения

### Кувырки

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

**Кувырок вперед с места** (рис. 1) выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками и не выпрямляясь, сделать перекат вперед по спине. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

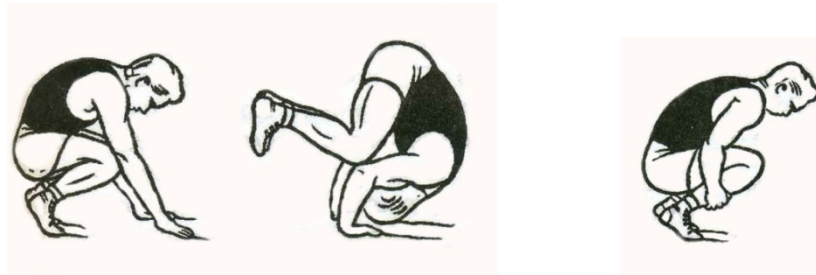


Рис. 1

**Кувырок назад с места** (рис. 2) выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Толкнуться руками и в темпе сделать перекат назад на согнутой спине. Во время переката по спине ноги согнуть. В момент переката с лопаток



на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекаат через голову.



Рис. 2

**Кувырок через плечо** (рис. 3). Стать на правое (левое) колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рисунке. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую (левую) руку между ног и опустить правое (левое) плечо на ковёр. При этом отвести голову к левому (правому) плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой (правой) ногой и сделать перекаат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой (правой) руки о ковёр и принять положение как при падении на левый (правый) бок.

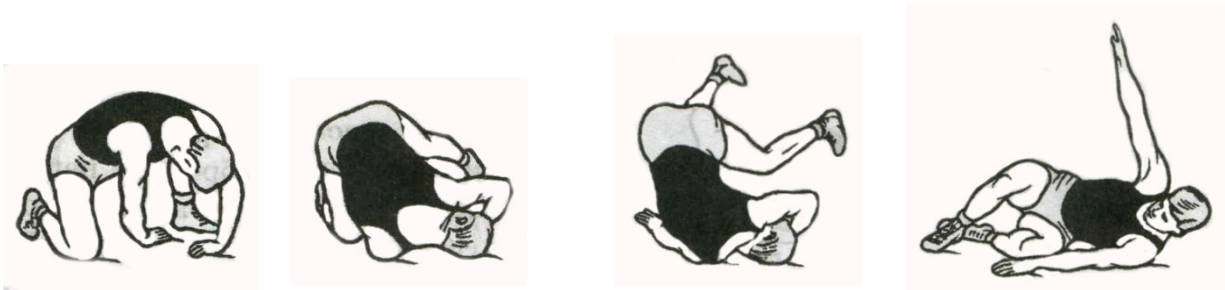


Рис. 3

**Кувырок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках** (рис. 4). Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рисунке. Сделав кувырок через спину противника упасть в положение на левый бок. Анало-

гично проделать кувырок через партнера на правый бок. Для этого нужно встать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

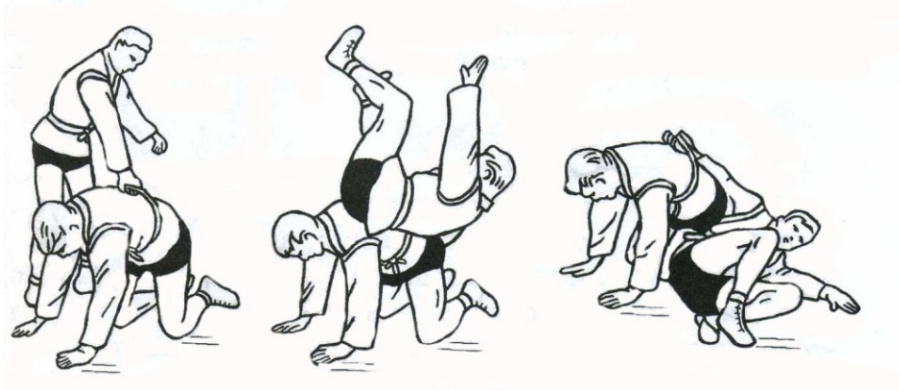


Рис. 4

**Кувырок в воздухе, держась за руку партнера (рис. 5).** Правой рукой захватить правую руку партнера за внутреннюю часть запястья. Партнер держит вас так же. Оба партнера стоят лицом в одном направлении. Самбист, делающий кувырок, вытягивает левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера. Над соединенными руками он делает прыжок вперед, и делает кувырок как при кувырке через партнёра и падает на бок. В момент падения партнер должен поддерживать падающего за руку, смягчая его падение.

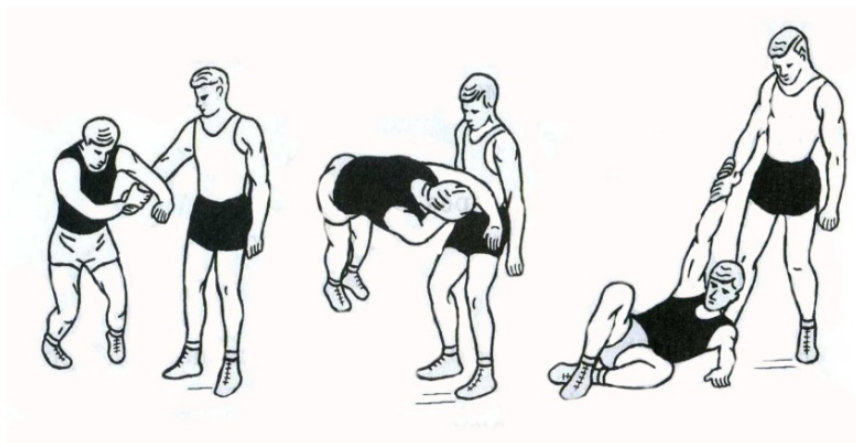


Рис. 5

## Падение на спину

В изучении падения на спину можно выделить следующие этапы:

- 1) изучение группировки;
- 2) изучение конечного положения при падении (положения рук, ног, головы и туловища);
- 3) изучение страхующего удара руками;
- 4) изучение падения на спину в целом из различных положений;
- 5) изучение падения на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях;
- 6) изучение падения на спину через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках.

**Изучение группировки.** Изучение самостраховки при падении на спину начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении падения. Сесть на ковер, поджав ноги и вытянув руки вперед, подбородок прижать к груди (рис. 5). Согнув возможно больше спину, сделать перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без толчков. Из положения полного приседа (рис. 6) сделать тот же перекат. При этом садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам. Из основной стойки (рис. 7) произвести полный присед, обхватить ноги руками и сделать перекат до лопаток и обратно в положение, сидя на ковре.



Рис.5



Рис. 6



Рис. 7

**Изучение положения рук при падении на спину** (рис. 8). Лечь спиной на ковер, поджать ноги и прижать подбородок к груди. Вытянуть руки вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками составляет примерно  $45\text{—}50^\circ$ .



Рис. 8

**Изучение страшного удара при падении на спину.** Лечь спиной на ковер, поджать ноги и прижать подбородок к груди, как указано в предыдущем пункте. Вытянуть руки вверх и сделать ими несколько сильных ударов по коврику. При этом руки должны быть прямыми, ладони направлены вниз, сгибание рук в локтях не допускается. Удар по коврику делается достаточно сильным, всей внутренней поверхностью рук, от плеча.

**Изучение падения на спину** (рис. 9). Сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Сделать перекал на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись коврика лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как сказано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковриком. Сделать тот же перекал на спину, вытягивая руки вперед-вверх (не ударяя ими о ковер).

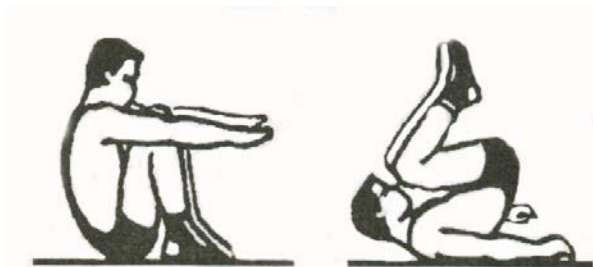


Рис. 9

*Из положения приседа (рис 10). Принять положение приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер.*



Рис. 10

*Из положения основной стойки (рис 11). Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковёр и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковёр.*

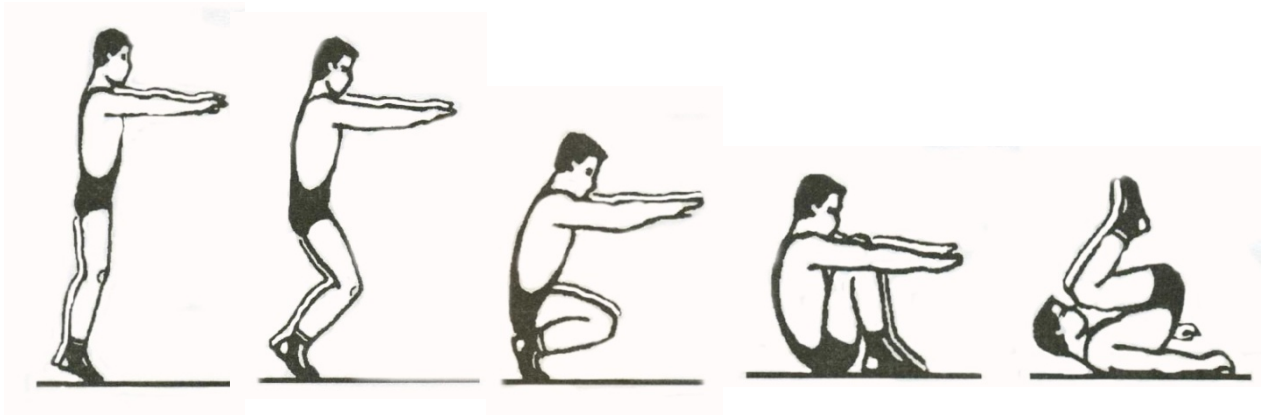


Рис. 11

**Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях (рис 12).** Задание выполняется в парах. Первый номер принимает положение «низкой скамейки»: сидя на коленях, таз касается пяток, руки согнуты, локти упираются в ковер. Второй номер садится так, чтобы его бедра касались спины

партнера, таз при этом съезжает и касается мата. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад спиной по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру.

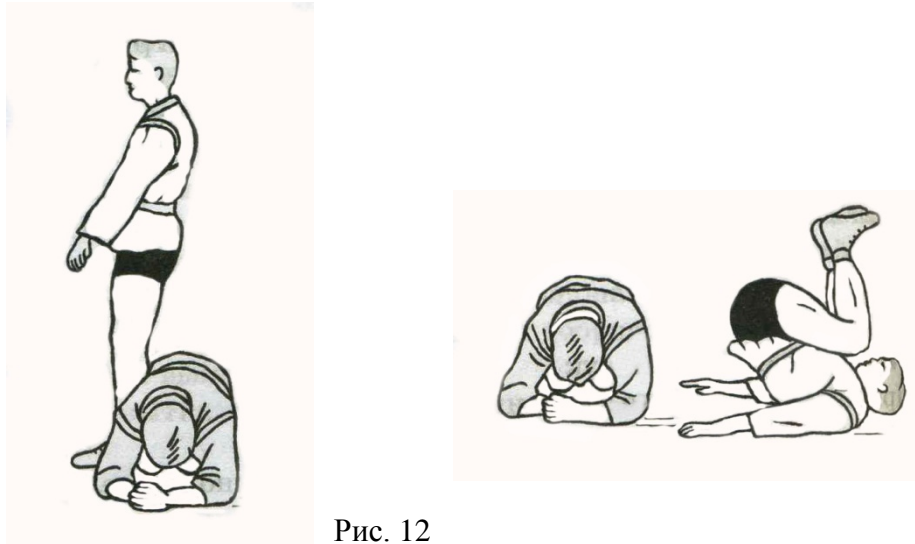


Рис. 12

**Падение на спину через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и предплечьях.** То же самое упражнение выполняется из положения в упоре стоя на коленях и руках.

**Падение на спину прыжком.** Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув вверх-назад, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними — лопатки. Затем следует, мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец. Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди, ноги вместе, колени полусогнуты.

**Падения при передвижениях.** Все падения назад проводятся, когда падающий пятится. Все падения вперед делаются вначале с движения вперед шагом, а затем с небольшого разбега.

## Падение на бок

В изучении падения на бок можно выделить следующие этапы:

- 1) изучение конечного положения при падении (положения рук, ног, головы и туловища);
- 2) изучение переката на бок;
- 3) изучение страхующего удара рукой;
- 4) изучение переката с одного бока на другой;
- 5) изучение падение на бок из различных положений;
- 6) изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях.

**Изучение конечного положения при падении на бок** (рис. 13). Лечь на правый бок. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, левую поставить на ковер возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять, возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45—50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый бок и аналогичное — левый.

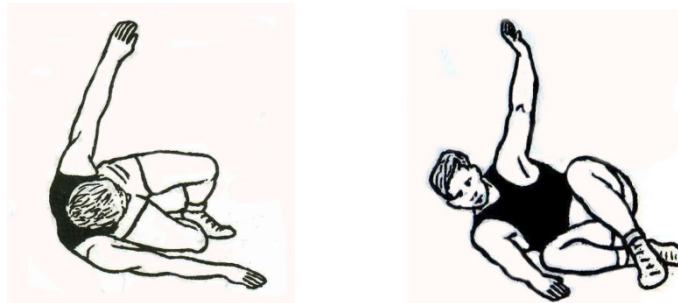


Рис.13

**Изучение страхующего удара рукой.** Лечь на правый бок как указано в предыдущем пункте. Прямую правую руку поднять вверх и от плеча, всей её внутренней поверхностью сделать несколько сильных ударов по коврику. В мо-



мент удара рука должна быть вытянута, и ладонь направлена вниз; угол между туловищем и рукой составляет примерно 45—50°. Сгибание руки в локте не допускается. То же самое нужно проделать левой рукой, лёжа на левом боку.

**Изучение переката на бок.** Сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед (рис. 9). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

**Перекат с одного бока на другой.** Лечь на левый бок в конечное для падений положение (рис. 14). Затем левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра (рис. 15) и перекатиться на спине в положение, лежа на правом боку (рис. 16). Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от ковра правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.



Рис. 14

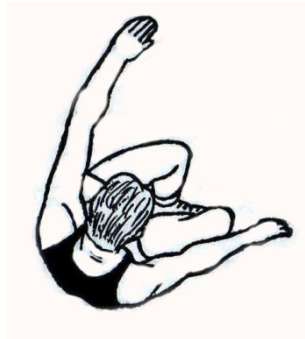


Рис. 15



Рис. 16

**Изучение падения на бок.** *Падение на бок из положения сидя.* Сесть на ковер, как было описано выше (рис. 9). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

*Падение на бок из положения приседа.* Принять положение полного приседа (рис. 10), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого по-



ложения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

*Падение на бок из положения основной стойки.* Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед (рис. 11), затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок.

**Изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках.** (рис 17). Партнер становится в упор стоя на коленях и руках. Встать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнуть движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику). Затем на ковер должно опуститься туловище и последними — ноги. Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого встать нужно возле левого бока партнёра и придерживаться правой рукой за его одежду.

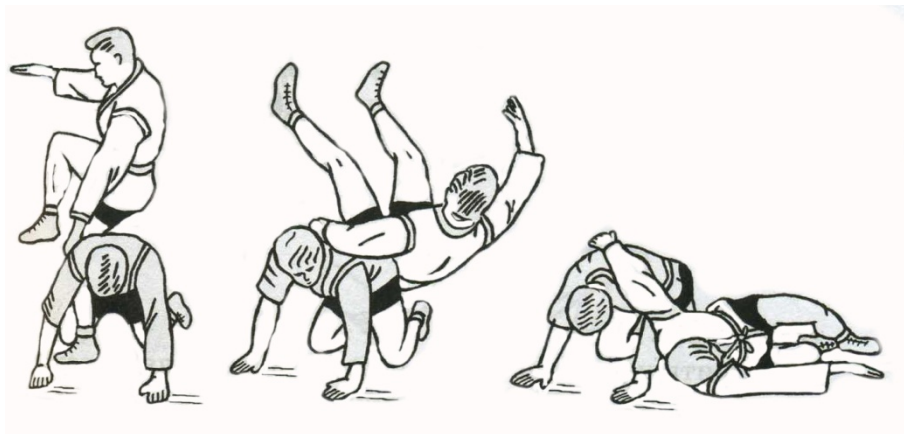


Рис. 17

## Падение на живот

**Падение на кисти рук.** *Из положения на коленях.* Встать на колени (рис. 18), вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища. То же из положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной (рис. 19). Для того чтобы упасть не получив травмы, необходимо прогнуться в спине и перекатиться, с передней поверхности бедра по животу и груди, повернув голову в сторону, чтобы избежать удара подбородком о ковёр.

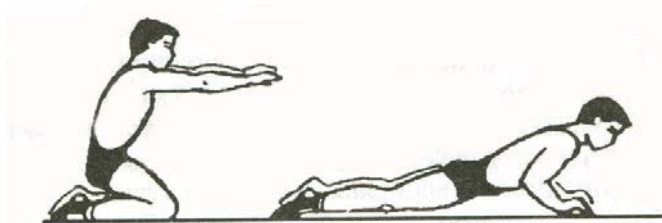


Рис. 18

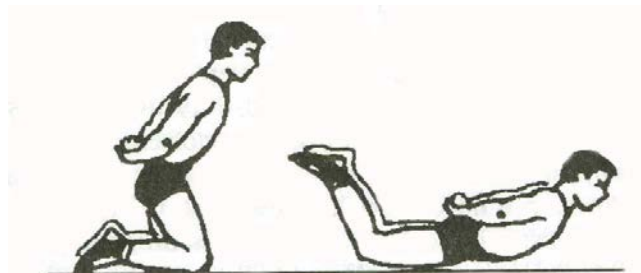
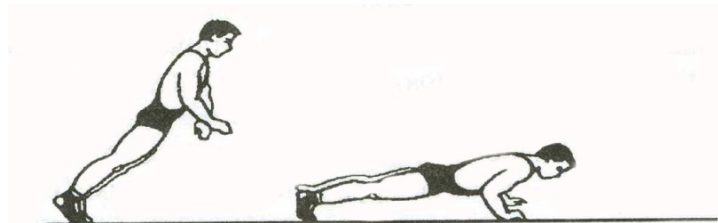


Рис. 19

*Из положения основной стойки.* Встать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками (рис. 20), как описано выше.

Рис. 20



## **Методика обучения приёмам безопасного падения**

При обучении детей приёмам безопасного падения, необходимо учить точному выполнению техники, представленной выше, что обеспечит правильное выполнение этих упражнений, поможет детям преодолеть естественный страх и избежать мелких ушибов и растяжений. При обучении нужно следить, чтобы при падении дети не опирались на кисти или локти, а также на прямые руки.

Полезно привести примеры: «Кошки всегда падают на лапы и не ушибаются, мячик всегда катится по полу, не задерживаясь на одном месте. Вот бы и человеку научиться падать, как кошка, или катиться как мячик по твёрдому асфальту! Если бросить мячик вертикально на пол, он отскочит; если слегка под углом, он покатится по полу. Брошенный таким образом кубик так не отскочит. Отсюда следующие правила:

1. При падении соберись в комок и напряги мускулы – ты станешь твёрдым.
2. Сгруппируйся, спрячь колени, локти – будешь похож на шарик.
3. Изучи все приёмы самостраховки – ты научишься выставлять вперёд упругие пружинки, похожие на кошачьи лапки.

Если не выполнять этих правил, каждое падение будет причинять неприятность. А в случае падения в повседневной жизни, на чистку одежды уйдёт гораздо меньше времени, чем на лечение ссадин и ушибов!».

### **Обучение падению назад**

Тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками. Обращает внимание на положение головы и рук при перекате на спину; голова, при этом не должна касаться ковра.

*Падение назад из положения приседа.* Отработка падения на спину из положения приседа проводится каждым учеником индивидуально, при этом они выстраиваются в колонну по три, на дистанции и интервале 4 - 5 шагов друг от друга в пол оборота направо или налево, лицом к преподавателю или по кругу лицом в середину круга, где стоит тренер. Падение в таком случае выполняется в направлении от центра ковра к его краю.

Обучение начинается с изучения и отработки начального (фото 3) и конечного положений при падении назад (фото 4).



Фото 3



Фото 4

*Падение на спину через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках).* Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. Первые номера принимают положение упора (фото 5) и (фото 6). Остальные выполняют падение на спину со страховкой, в количестве указанном тренером. Когда последний учащийся выполнит задание, вторые номера меняются местами с первыми.



Фото 5



Фото 6

На фотографиях 7 и 8 показано как выполняется падение назад через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и руках (начальное и конечное положение).

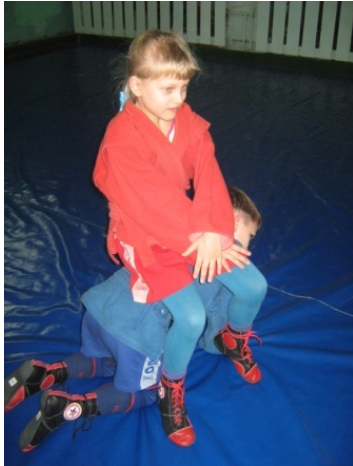


Фото 7



Фото 8

Преподаватель, при необходимости, оказывает помощь ученикам выполняющим упражнение, страхуя их, как показано на фотографии 9.



Фото 9

***При падении на спину запрещается выставлять руки или локти назад в направлении падения и откидывать голову. Подбородок при падении назад должен быть прижат к груди.***

## Обучение падению на бок

*Падение на бок из положения приседа.* Задание выполняется индивидуально. Преподаватель обращает внимание, что положение, которое занимает спортсмен при падении на один бок, симметрично положению при падении на другой. Падая на бок, важно перекатиться так, чтобы рука, расположенная под углом  $45^\circ$  к туловищу, делала сильный удар по ковру и, пружиня, останавливала движение упавшего. Рука, которая не делает хлопок по ковру, поднимается вверх или сгибается в локте, защищая от возможного падения противника на выполнившего самостраховку (фото 10 и 11).



Фото 10 и 11

Падение на бок из положения приседа (начальное и конечное положение)

*Падение на бок через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках).* Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. При падении на бок, через партнёра стоящего в положении упора на коленях и предплечьях или упора на коленях и руках, разворот туловища производится в сторону ног партнёра. Поэтому при выполнении падения на левый бок, ученики становятся спиной к левому боку партнёра, а при падении на правый бок к правому боку партнёра. Правой или левой рукой, при этом можно захватить куртку на его плече. Рука, которая совершает страхующий удар по ковру, должна обогнуть туловище и всей поверхностью с

силой ударить по ковру.

Тренер, при необходимости, оказывает помощь ученикам, выполняющим упражнение, страхуя их, так же как и при падении на спину.

### **Методика обучения базовой технике**

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

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

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

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства.

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

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

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



многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Что же свойственно юношам 10-12 лет в предпубертантном периоде, предшествующем периоду полового созревания?

Повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики – все это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и, прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вработывание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Основная направленность занятий - скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами самбо, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов.

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство

воздействия.

Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке.

Формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегченных условиях.

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники самбо.

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

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

Созревание двигательного анализатора способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

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

## Методика определения объёма и интенсивности нагрузок

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности, которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

### Шкала интенсивности

	Оценка в баллах	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин
Максимальная	8	32	192
	7	30—31	180—186
Большая	6	28—29	168—174
	5	26—27	156 - 162
Средняя	3	24 - 25	144—150
		22 - 23	132 - 138
Минимальная	2	20 - 21	120—126
	1	18—19	108—114

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 секунд сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например:

1. Спортсмен выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка  $2 \times 10 = 20$  усл. ед.

2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность - 4 балла, нагрузка  $8 \times 4 = 32$  усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная спортсменом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.,
- 2) средняя — 200-400 усл. ед.,
- 3) большая — 400-600 усл. ед.,
- 4) максимальная — 600-800 усл. ед.

## **Упражнения для подготовительной части занятия**

### **Общеразвивающие упражнения в движении:**

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

### **Общеразвивающие упражнения на месте:**

1. Рывки руками, наклоны вперед без сгибания ног и вращения корпуса, подъем ног вперед и в стороны, махи ногами (с максимальной амплитудой).

2. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на  $180^\circ$  и на  $360^\circ$ .
3. Отжимания в упоре лёжа на двух и одной руке.
4. Подъёмы ног из положения лежа на спине: поднимая ноги, достать носками ковер за головой вперед, назад, в стороны.
5. Подъёмы туловища из положения лёжа лежа на спине; то же с вращением корпуса.
6. Угол в упоре (прямые ноги подняты над матами под углом  $30^\circ$ ).
7. Махи и вращения ногами в положении сидя на ковре, подняв ноги над ковром в положении угол в упоре.

### **Упражнений для развития гибкости и подвижности суставов**

1. Принять «положение барьерного бега»: сидя, левая (правая) нога вытянута вперед, правая (левая) нога подогнута так, чтобы нога была согнута в колене и внутренней, а стопа, медиальной стороной, её внутренней лодыжечной костью касались ковра. При этом пальцы стопы были направлены как можно больше назад, а пятка касалась ягодицы. Прогибаясь назад, наклоняться вперед, доставая лбом колена, а обеими руками носка вытянутой вперед ноги (Фото 1).



Фото 1

2. Сидя развести ноги как можно больше в стороны, ладони положить на затылок, развернув локти в стороны. Наклоняться вперед, не сгибая ног в коленях,

доставать головой ковёр перед собой (Фото 2).



Фото 2

3. Взяв поочерёдно каждую ногу на предплечье одной из рук, другой взявшись за стопу вращать её поочерёдно к себе и от себя.

4. Взяв правую или левую ногу за стопу прижимать её поочерёдно к животу, правому и левому плечу, груди, голове и забрасывать её за голову (Фото 3).

5. Взяв правую или левую ногу за пятку изнутри, вытягивать ногу в сторону не сгибая её в колене (Фото 4).



Фото 3



Фото 4

6. Взяв правую и левую ногу, также как указано выше, вытягивать в стороны и разводя одновременно две ноги, при этом стараясь не ложиться на спину и не



сгибая ног в коленях.

7. Сидя на ковре, взяв двумя руками правую или левую ногу за стопу перед собой, поднимать её вперёд-вверх до касания коленом головы (Фото 5)



Фото 5

8. Сидя на ковре взяв двумя руками, согнутые в коленях и прижатые друг к другу ноги, стараясь не ложиться на спину выпрямлять одновременно две ноги, поднимая их вперёд-вверх до касания коленями головы.

9. Из положения, стоя на коленях садиться на ковёр слева и справа от себя.

10. Из положения, стоя на коленях прогнуться и лечь на спину, доставая затылком ковер.

11. Лёжа на животе руки в стороны ладонями вниз, прогибаясь в спине доставать поочередно левой ногой правую руку и правой ногой левую руку (или забрасывать ногу за руку как можно дальше, ближе к плечу) (Фото 6).



Фото 6

8. Лёжа на животе прогнуться, взяв ноги за щиколотки обеими руками ("кораблик") и покататься вперёд и назад, влево и вправо, попрыгать на животе.

### Упражнений специальной физической подготовки

Упражнения в положении борцовского моста: накаты и вращения головой, забегания.

1. Опустившись на колени, опереться головой и руками, расставленными на ширину плеч, в ковёр. Продолжая упираться лбом и руками в ковёр встать с колен на носки ног, расставив ноги на ширину плеч (принять положение переднего борцовского моста). Совершать перекаты головой вперёд и назад, доставая ковёр носом и стараясь достать ковёр лопатками, а так же наклонять влево и вправо доставая ковёр левым и правым ухом и вращать голову влево и вправо для разминки шеи (рис. 1).

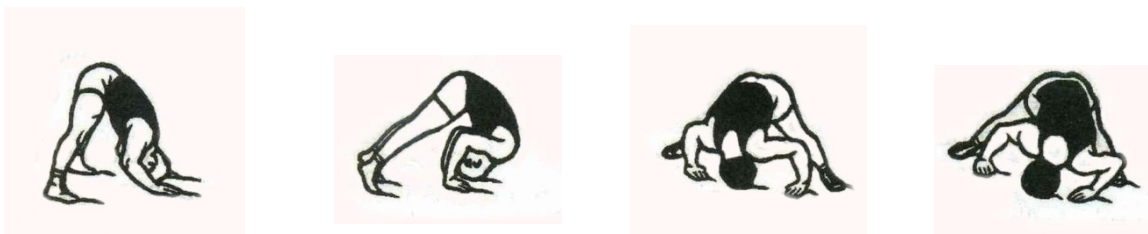


Рис.1

2. Стоя в положении переднего борцовского моста поднимать поочередно левую и правую ногу и удерживать их в этом положении 10 - 15 сек. (фото 7).



Фото 7

3. Прогибаясь назад и вставая в положение гимнастического моста, опуститься на голову (принять положение заднего борцовского моста). Совершать перекаты головой вперёд и назад, касаясь ковра носом и затылком, не касаясь ковра лопатками (рис 2). Положение заднего борцовского моста, если возникают трудности при принятии этого положения способом описанным выше, можно принять приподнимаясь на руках и ногах из положения лёжа на спине (рис 3).



Рис. 2



Рис.3

4. Стоя в положении заднего борцовского моста поднимать поочерёдно левую и правую ногу и удерживать их в этом положении 5-8 сек. (фото 2).



Фото 2

5. Стоя в положении заднего борцовского моста отжиматься на руках вверх (рис 4).

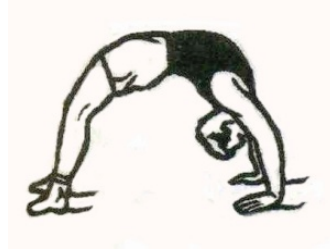


Рис.4

6. Удержание и перенос партнера на руках.
7. Переноска партнёра на плечах.
8. Перенос партнера на бедре (на одном, затем на другом).
9. Приседания, наклоны и вращения туловища с партнером на плечах.
10. Отжимания в упоре лёжа с отталкиванием от ковра и последующим хлопком руками.
11. Лежа на спине с упором на локтях “угол” скрестные движения ногами
12. Скрестные движения ногами ("ножницы") в горизонтальной и вертикальной плоскости.

### **Подвижные игры с элементами единоборств**

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

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

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

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

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

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

№№ п/п	Физические качества	Игры с элементами единоборств
1	Скоростные	«Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее».
2	Силовые	«Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».
3	Координационные	«Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа».
4	Выносливость	«Всадники», «Борьба за мяч на коленях».

### Простейшие виды борьбы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



### Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств

№	Тест	Методические указания
<b>Скоростные качества</b>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
<b>Силовые качества</b>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
3.	Подтягивание на перекладине, количество раз	До уровня подбородка
4.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<b>Выносливость</b>		
5.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
6.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<b>Гибкость</b>		
7.	Гимнастический мост	На ковре
8.	Борцовский мост	На ковре
9.	Наклон вперед	Стоя на ковре
10.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<b>Координационные способности</b>		
11.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями

**План - конспект занятия**  
**с группой первого года обучения объединения "ОФП. Самбо"**

**Тема:** «Кувырки вперёд и назад, способы безопасного падения назад»

**Тип урока:** комбинированный (комплексный).

**Способы проведения:** фронтальный, индивидуальный, поточный, игровой.

**Инвентарь:** борцовский ковёр.

**Время проведения:** 90 мин.

**Цель:** укрепление здоровья, содействие всесторонней физической подготовленности учащихся.

**Задачи занятия:**

- 1) совершенствование техники выполнения кувырков вперёд и назад;
- 2) обучить детей приемам безопасного падения на спину, уметь применять полученный навык в повседневной жизни;
- 3) воспитание смелости, решительности, настойчивости в преодолении трудностей;
- 4) развитие ловкости и координационных способностей.

**Ход занятия:**

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	<u>Вводная</u> 1. Построение, проверка готовности к занятию. 2. Краткий инструктаж по технике безопасности, доведение темы и плана занятия.	5 мин. 2 мин. 3 мин.	Проверка готовности, опрос о состоянии здоровья.
II.	<u>Подготовительная</u>	25 мин.	

1	2	3	4
	1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	5 мин. 10 мин.	Следить за соблюдением дистанции. Для выполнения упражнений группа, по команде: «На лево по три - МАРШ!» выстраивается в разомкнутом строю, на дистанции и интервале 4-5 шагов, в пол-оборота к преподавателю.
	3. Специальные упражнения на ковре: – упражнения на гибкость и растяжку; – передний и задний мост.	10 мин.	При выполнении упражнений следить за соблюдением интервалов и дистанций, при выполнении заднего моста, при необходимости оказывать помощь, придерживая учеников под спину.
III.	<u>Основная часть</u> 4. Акробатические элементы: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ кувырок вперед;</li> <li>▪ кувырок назад;</li> <li>▪ «колесо»;</li> <li>▪ гимнастический мост;</li> <li>▪ стойка на лопатках</li> <li>▪ стойка на голове и руках</li> </ul> 5. Изучение падения назад: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ рассказ, показ, опробование;</li> <li>▪ отработка (тренировка).</li> </ul>	50 мин.  20 мин.       30 мин.	Упражнения выполняются в колонну по два, дистанция 2 кувырка, следить за выполнением группировки. При выполнении учениками заднего моста, при необходимости оказывать помощь, придерживая учеников под спину, а при выполнении стоек страховать, придерживая за ноги.  Падение назад из приседа выполняется каждым учеником индивидуально, в разомкнутом строю, как при разминке. Следить за положением -

1	2	3	4
			головы и рук при перекате на спину и сохранением группировки. Страховать учеников, придерживая за спину двумя руками.
IV.	<u>Заключительная часть:</u> 6. Игра «Бой петухов». 7. Упражнение на восстановление. 8. Подведение итогов занятия.	10 мин. 5 мин.	Построение в одну шеренгу.

### План - конспект занятия

#### с группой третьего года обучения объединения "ОФП. Самбо"

**Тема:** Техника борьбы в стойке: подготовка и проведение бросков руками.

**Цель занятия:** совершенствование навыков выполнения бросков в стойке и с падением.

#### **Задачи занятия:**

1. Научить применять броски в ходе учебно-тренировочной схватки.
2. Развитие силы, координации, гибкости.
3. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, дисциплинированности.

**Тип занятия:** учебно-тренировочное.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения:** зал борьбы

**Инвентарь:** борцовский ковёр, тренировочный манекен.

**Ход занятия:**

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	2	3	4
I	<u>Вводная часть</u> 1. Построение, проверка готовности к занятию. 2. Краткий инструктаж по технике безопасности, доведение темы и плана занятия.	5 мин. 2 мин. 3 мин.	Проверка готовности, опрос о состоянии здоровья.
II	<u>Подготовительная часть</u> 1. Общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и на месте. 2. Специальные упражнения на ковре: а) кувырки вперёд и назад б) самостраховка в) работа на борцовском мосту	25 мин. 10 мин. 15 мин.	Соблюдать технику безопасности при выполнении страховки и самостраховки. При выполнении упражнений на борцовском мосту соблюдать дистанцию.
III	Основная часть 1. Подготовка к выполнению приёма без падения (захваты, выведение из равновесия, подкручивание, вход на приём, комбинации). 2. Проведение приёмов в стойке и с падением: а) передняя подножка б) задняя подножка в) бросок через спину(плечо) в стойке и с колен г) бросок через бедро с захватом пояса.	50 мин. 5 мин. 10 мин.	При выполнении подводящих упражнений, правильно брать захват за куртку. Минимальное сопротивление. Следить за выполнением самостраховки. Подстраховывать партнёра при падении.

1	2	3	4
	<p>3. Преследование соперника после проведения бросков:  а) удержание (сбоку, поперёк, сверху);  б) болевые на руку.</p> <p>4. Выполнение комбинаций из разученных приёмов.</p> <p>5. Совершенствование личной техники (самостоятельная отработка "коронных" бросков).</p> <p>6. Учебно-тренировочные схватки со сменой партнёра:  а) борьба в стойке  б) борьба в партере (на коленях).</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Выполняя приёмы в партере, вовремя сдаваться, сопротивление среднее.</p> <p>Постараться выполнить несколько обманных движений.</p> <p>Борьба проводится с судейством(тренера).</p>
IV	<p><u>Заключительная часть</u></p> <p>1. Упражнения скоростно-силовой подготовки в парах:  а) прыжки через спину партнёра (партнёр лежит на животе)  б) отжимание с хлопком(количество раз)  в) перепрыгивание через партнёра и пролезание под партнёром.</p> <p>2. Подведение итогов.</p>	<p>10 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>В прыжках стараться не наступать на партнёра. Отжиматься быстро и правильно.</p>

## **Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо**

### *Требования к руководит елю занят ий.*

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

### *Требования к занимающимся*

- 5) Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
- 6) Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
- 7) При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
- 8) При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.
- 9) Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку и специальную обувь для занятий на борцовском ковре.

10) Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.

11) Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

12) По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться. Без разрешения тренера не покидать место занятий.



## Беседы

### Беседа: "Что такое самбо?"



Ответьте мне: что такое самбо?... Я не знаю, были ли вы знакомы с борьбой самбо раньше, но все вы прежде всего хотите стать сильными, ловкими и выносливыми. Вот всё это вам даст самбо.

Самбо, САМозащита Без Оружия - вот полное название искусства уходящего в далёкое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев, которые собрали самые эффективные приёмы из самых разных видов единоборств в одну систему и назвали её САМБО. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда состоялся первый всероссийский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида единоборства.

САМБО - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

Спортивное самбо - один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной спортивной арене. Боевое самбо - раздел в который входят приёмы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбо

### **Беседа: «Отличия самбо от остальных видов единоборств»**

Может показаться, что самбо, как вид единоборства, практически полностью совпадает с такой борьбой, как дзюдо. Однако это не так.

Самбо (или самозащита без оружия) – разработанная в Советском Союзе борьба и спортивный комплекс, основанный на дзюдо и народных видах борьбы. Поэтому самбо на сто лет моложе дзюдо и является смешанным боевым искусством. Дзюдо делится на два основных направления: традиционное и спортивное, а самбо — на традиционное и боевое.

В программу Олимпийских Игр входит дзюдо, а самбо пока не представлено.

Самбо находится на вооружении полиции Франции, а американские полисмены и армейские служащие владеют дзюдо. Естественно, отличаются и правила спортивного самбо и спортивного дзюдо. Например, в случае с самбо, болевой приём на суставы ног разрешён, а в дзюдо – запрещён. Стойка самбиста более низкая.

Самбисты борются на круглом борцовско ковре, а дзюдоисты – на квадратном татами. Что касается костюмов, в которых занимаются спортсмены, то костюмы самбистов более открытые, нежели экипировка дзюдоиста. К тому же, дзюдоисты выступают без обуви, в самбисты всегда в обуви.

Подводя итог, ещё раз обращает внимание на существующие отличия между самбо и дзюдо:

1. Дзюдо – японское боевое искусство, самбо - система самозащиты и борьбы появившаяся в нашей стране в 30-гг. прошлого века.
2. Имеются различия в правилах, разрешённых приёмах самбо и дзюдо.
4. Экипировка дзюдоиста отличается от экипировки самбиста.

## Беседа: "Основатели самбо"

Самбо — уникальное отечественное единоборство. В основе самбо наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

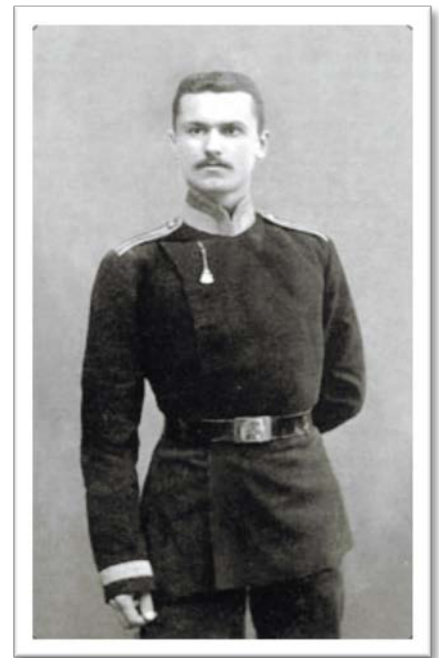


**Василий Сергеевич  
Ощепков (1892–1937)**

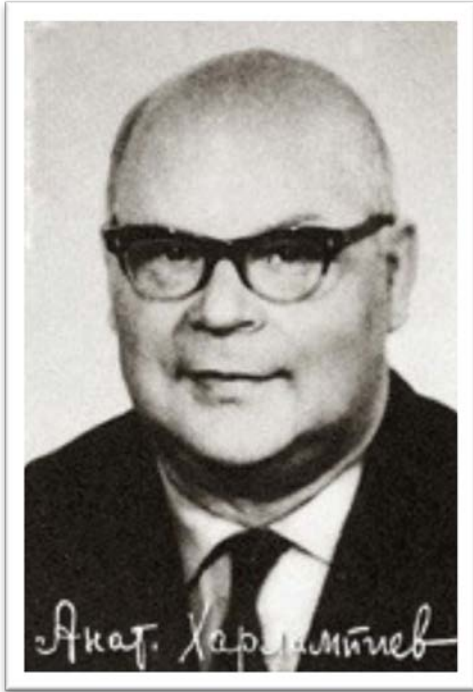
Родоначальник советского дзюдо и один из основателей самбо. Выпускник института дзюдо «Кодокан», первый русский, получивший второй дан по дзюдо (в те годы их было 5, а не 10 как сейчас). В 1930 году при его непосредственном участии были подготовлены и опубликованы методические пособия, где впервые в нашей стране была изложена комплексная программа обучения рукопашному бою.

**Виктор Афанасьевич  
Спирidonов (1882–1944)**

Ветеран русско-японской и Первой мировой войн. Разработал систему рукопашного боя, впитавшую в себя ряд приёмов из отечественных народных видов единоборств, а также наиболее эффективные приёмы западных и восточных систем самозащиты. Издал три книги, излагавшие основные принципы разработанной им системы самозащиты.



**Анатолий Аркадьевич  
Харлампиев (1906–1979)**



Ученик В. С. Ощепкова, А. А. Харлампиев был разносторонним спортсменом. Дед А. А. Харлампиева — Георгий Яковлевич Харлампиев — был выдающимся гимнастом и кулачным бойцом, а сам А. А. Харлампиев в шестилетнем возрасте выступал в цирке воздушным гимнастом. Много путешествовал по стране, изучал и систематизировал приёмы и методы тренировки национальных видов борьбы СССР. Участник Великой Отечественной войны.

## Беседа: "Форма самбистов"



**Форма для занятий борьбой САМБО**, как и всякая специализированная форма для занятий определенным видом спорта, при внешнем сходстве с формой других видов единоборств, имеет ряд существенных отличий, которые можно считать малосущественными лишь в первые месяцы занятий. Как только встает вопрос о выезде на первые в жизни соревнования по САМБО — вопрос с формой все равно придется решать.

### **Итак, что отличает форму самбиста от любой другой?**

Штатными цветами формы для занятий САМБО являются красный и синий. На начальном уровне допустимо использовать форму белого (кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами.

**КУРТКА для САМБО (самбовка)** имеет два принципиальных отличия: наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок, а также

наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания пояса, по две с каждой стороны.

Материал куртки – хлопок специального плетения. Рукав должен доходить до кисти, но не закрывать ее.

**БОРЦОВКИ для САМБО.** Требования к борцовкам несколько менее жестки. Для занятий САМБО могут подойти борцовки и других видов спорта, однако следует учитывать несколько обязательных условий.

Борцовки для САМБО должны быть целиком, включая подошву, выполнены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обычно целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На борцовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и выступающих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязательно должна быть из мягкой кожи.

Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксироваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок прикрывающих косточки на голеностопе. Это – элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение.

**ШОРТЫ для САМБО.** Штатными считаются короткие (верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствующего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элементов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных (белый) цветов без карманов, застежек и пуговиц.

Естественно, с ростом уровня соревнований, растет и жесткость требований к экипировке спортсменов, но чем больше стаж самбиста – тем меньше у него возникает вопросов по этой теме.





### **Беседа: "Методы развития силы"**

Под силой мы понимаем способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им.

**Упражнения для развития силы подразделяются на две группы:** упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используются:

- 1) вес предмета;
- 2) противодействие партнёра;
- 3) сопротивление внешней среды или других предметов;
- 4) вес собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых вес собственного тела дополняется весом предмета. Максимальную нагрузку в упражнениях на силу можно создать:

- а) предельным количеством повторений упражнения;

- б) предельным увеличением внешнего сопротивления;
- в) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В зависимости от способа создания максимального силового напряжения различают следующие *методы развития силы*:

1. Метод повторных нагрузок — многократное выполнение упражнений со средней или небольшой нагрузкой до ясно выраженного утомления («до отказа»).
2. Метод максимальных нагрузок — выполнение упражнений с предельной нагрузкой.
3. Метод динамических нагрузок — выполнение упражнений в максимально быстром темпе.
4. Метод статических (изометрических) силовых напряжений.

*Метод повторных нагрузок (усилий)* применяют на начальных этапах тренировки. Он позволяет постепенно увеличивать объем и интенсивность силовых упражнений и контролировать технику движений. Большой объем выполненной работы вызывает усиление обмена веществ, что создает благоприятные условия для развития мышц.

Для развития силы наиболее эффективен *метод максимальных усилий*: нагрузка должна быть такой, чтобы можно было повторить упражнение не более 2—3 раз.

Для воспитания умения быстро проявлять силу применяется *метод динамических нагрузок*: специальные скоростно-силовые упражнения с отягощением выполняются в максимально быстром темпе. При этом повышаются не только силовые, но и скоростно-силовые способности.

*Метод статических (изометрических) напряжений* используется для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. С его помощью развивают силу слабых мышечных групп или мышц, играющих решающую роль в выполнении конкретного движения. Изометрические упражнения — это макси-



мальные повторные напряжения продолжительностью 5—6 сек. Иная дозировка менее эффективна. Следует учесть, что при использовании только лишь статических упражнений сила развивается медленно, причем рост силы заметен преимущественно в тех положениях тела, в которых выполнялись упражнения. Поэтому изометрические упражнения следует применять лишь как дополнительное средство и в небольшом объеме.