

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Самбо»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Беленя Наталья Александровна, зам.директора по УВР

гп Северо–Енисейский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
2.5. Воспитательная работа	14
Список литературы	16
Приложение № 1	17
Приложение № 2	19
Приложение № 3	22
Приложение № 4	23
Приложение № 5	24
Приложение № 6	26
Приложение № 7	29
Приложение № 8	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Самбо» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Самбо» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам самбо. Главным основанием для построения такой про-

граммы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области самбо.

Актуальность Программы обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» даёт возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребёнка, успешности, адаптации в обществе.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что в большей степени она направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации Программы используются личностно–ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие обучающихся на основе индивидуальной работы с каждым воспитанником.

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 9–12 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Наполняемость учебных групп: 12–15 человек.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год, 216 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность которого составляет 90 минут.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения борьбе самбо.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития самбо;
- обучить основам техники и тактики, правилам борьбы самбо;

- научить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе, в условиях не только спортивного зала).

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно–силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	8	68	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	4	20	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	62	6	56	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	18	6	12	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
9.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
Итого часов		216	33	183	

Содержание учебного плана Программы

Общая физическая подготовка (ОФП) (76 ч.)

Теория (8 ч.) Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными самбистами.

Практика (68 ч.)

Раздел 1. Строевые упражнения (10 ч.)

Строевые приемы. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Перемещения: попеременным шагом, с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения без предметов (18 ч.)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения с предметами (18 ч.)

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Упражнения с маленькими мячами.

Раздел 4. Акробатические упражнения (18 ч.)

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)

Правила проведения игр «Вышибалы», «Регби», «Мини-футбол», «Пионербол», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишка». «Голова

плечо нога», «Петушки», «Тройка», «Космонавт», «Морская фигура», «День и ночь». Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Специальная физическая подготовка (СФП) (24 ч.)

Теория (4 ч.) Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика (20 ч.)

Раздел 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости (3 ч.)

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Раздел 2. Упражнения для развития дистанционной скорости (3 ч.)

Ускорение под уклон. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100–150 м (15–20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно).

Раздел 3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое (4 ч.)

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Раздел 4. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств (3 ч.)

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах

с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Раздел 5. Упражнения для развития специальной выносливости (4 ч.)

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико–тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Раздел 6. Упражнения для развития ловкости (3 ч.)

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90° – 180° . Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

Техническая подготовка (62 ч.)

Техника самостраховки (15 ч.)

Теория (1 ч.) Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика (14 ч.) Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Техника борьбы в стойке (16 ч.)

Теория (2 ч.) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика (14 ч.) Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук,

ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Техника борьбы лёжа (16 ч.)

Теория (2 ч.) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика (14 ч.) Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (15 ч.)

Теория (0,5 ч.) Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика (8 ч.) Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Техника освобождения от удушения

Теория (0,5 ч.) Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар – условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика (6 ч.) Отработка приёмов от удушения, спарринг.

Тактическая подготовка (18 ч.)

Виды тактического ведения схватки

Теория (6 ч.) Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стиль борьбы «силовиков», «темповиков» и «игровиков». Сильные и слабые стороны каждого вида тактики.

Практика (4 ч.) Проверка полученных знаний. Задания на знания отличительных особенностей видов тактики.

Отработка тактических приемов.

Практика (8 ч.) Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

Теоретическая подготовка (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического раз-

вития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по самбо на края, поселка, школы.

Тема 6. Состояние и развитие самбо (1 ч.)

История развития самбо в мире и в нашей стране. Достижения самбистов России на мировой арене.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий самбо (1 ч.)

Необходимое оборудование для самбо.

Тема 8. Техника безопасности на занятиях спортивными играми и профилактика травматизма (1 ч.)

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся самбо.

Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю зарождения и развития борьбы самбо;
- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- правила личной гигиены и требования к экипировке самбиста – форме одежды на занятиях;
- правила работы с партнером;
- простейшие элементы борьбы самбо.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно распределять свое время в режиме дня;
- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывание в положении лёжа руки за головой.

Личностные:

- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

Метапредметные:

Познавательные:

- понимать роль самбо в укреплении здоровья;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно–тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	6	108	216	Май 2025

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Ковер для борьбы	1 штука
2.	Аптечка медицинская	1 штука
3.	Гимнастические маты	6 штук
4.	Скамейки	6 штук
5.	Скакалки	12 штук
6.	Обручи	12 штук
7.	Конусы	20 штук
8.	Мячи футбольные	6 штук
9.	Мячи баскетбольные	6 штук
10.	Мячи волейбольные	6 штук
11.	Медицинболы мячи 1,2,3,4,6,8 кг	1 комплект
12.	Гимнастическая стенка	4 штуки
13.	Канат для лазанья	2 штуки
14.	Канат для кросфита	2 штуки
15.	Свисток	1 штука
16.	Рулетка	1 штука
17.	Секундомер	1 штука

Информационное обеспечение

<http://sambo.ru/> (Всероссийская Федерация САМБО)

<http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlImPiVo6DQvEIg/> (страница о САМБО – SamboTV)

<http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS/> (страница о САМБО – SAMBOFIAS)

Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB/

<http://www.youtube.com/user/sambo78spb/> (страница о САМБО)

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо для начинающих» в группах для детей 9-12 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. В подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники. Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Комплекс упражнений (*приложение № 5*).
5. Подвижные игры (*приложение № 6*).
6. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 7*).
7. Организация и проведение специальных игр (*приложение № 8*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с самбистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года

8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по самбо	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших самбистов мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера–преподавателя

1. 100 уроков борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 312 с.
2. Jesse, Russell Самбо / Jesse Russell. – М.: VSD, 2020. – 973 с.
3. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения /Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020 – 815 с.
4. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие /Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2017. – 240 с.
5. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. – 826 с.
6. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018 – 344 с.
7. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: МГС Динамо, 2016 – 172 с.
8. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018 – 665 с.
9. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) /Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015 – 262 с.

Для обучающихся и родителей

1. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.: Астрель, 2009. – 224 с.
2. Зимин А.А. Авторская программа, «Самбо для начинающих», СПб 2019 г.-94с.
3. Самбо: правила соревнований /Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
4. Шестаков Б.В., Ерегина С.В. Как стать сильным – М: Просвещение, 2017 – 320 с.
5. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП
(декабрь, май)**

Возраст 7–9 лет

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	15	12	8
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	16	12	7	8	6	4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	19	14	9	12	8	5
6	Прыжок в длину с места (в см.)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	2 3	Удовлетворительно Хорошо

Возраст 10–13 лет

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

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

Зачётные требования

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

Тестовое теоретическое задание для итоговой аттестации

- 1. В каком году возникло самбо?**
 1. В 1902 г.
 2. В 1914 г.
 3. В 1938 г.
- 2. Какая из этих дисциплин НЕ ОТНОСИТСЯ к самбо?**
 1. Боевое самбо
 2. Игровое самбо
 3. Спортивное самбо
- 3. Талисманом самбо является:**
 1. Тигр
 2. Лев
 3. Медведь
- 4. Сколько минут составляют время схватки?**
 1. 2-3 мин
 2. 3-5 мин
 3. 7-10 мин
- 5. Участник имеет право для получения медицинской помощи использовать в ходе одной схватки:**
 1. 1 минуту
 2. 2 минуты
 3. 3 минуты
- 6. В спортивном самбо НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ проводить атакующие и защитные действия:**
 1. Броски
 2. Удары
 3. Удержания
- 7. Перед началом схватки первым вызывают спортсмена:**
 1. В красной форме
 2. В синей форме
 3. По начальной букве фамилии согласно алфавиту
- 8. Результатом схватки НЕ МОЖЕТ быть**
 1. Победа одного из спортсменов и поражение другого
 2. Поражение обоих
 3. Победа обоих
- 9. В случае равенства баллов после окончания схватки победа присуждается тому из спортсменов, у кого**
 1. Меньший вес
 2. Меньший возраст
 3. Больше баллов за технические действия (броски, удержания)
- 10. При равенстве технических баллов после окончания схватки победа присуждается тому, кто**
 1. Ни разу не вышел за границы ковра
 2. Провёл более качественные приёмы (больше приёмов, оценённых в 4 и 2 балла)
 3. Затратил меньше времени на выполнение приемов

- 11. Началом схватки считается:**
 1. Гонг
 2. Свисток арбитра
 3. Сигнал руководителя ковра
- 12. Если к моменту окончания схватки все показатели по оценке действий обоих спортсменов равны, победа присуждается тому, кто**
 1. Затратил меньше времени на выполнение приемов
 2. Имеет меньший вес
 3. В ходе схватки последним провёл оценённый приём (1, 2, 4 балла).
- 13. Положение «вне ковра» (за границей ковра) считается, если:**
 1. В положении стоя один из спортсменов заступил двумя ногами за границу рабочей зоны ковра
 2. В положении стоя один из спортсменов заступил одной ногой за границу рабочей зоны ковра
 3. В положении стоя оба спортсмена заступили одной ногой за границу рабочей зоны ковра
- 14. Бросок (контрбросок), начатый в пределах рабочей зоны ковра, и закончившийся за её пределами**
 1. Не оценивается
 2. Оценивается
 3. Засчитывается сопернику
- 15. К запрещённым приёмам, за которые спортсмену должно быть сделано предварительное предупреждение с оценкой, НЕ ОТНОСИТСЯ:**
 1. Умышленный бросок задняя подножка с захватом ноги
 2. Болевые приёмы на пальцы и на кисть
 3. Умышленный бросок соперника на голову
- 16. Победа может быть:**
 1. Срочной
 2. По окончании времени встречи
 3. Ничьей
- 17. Уклонением от борьбы считается:**
 1. Захват за концы пояса
 2. Отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
 3. Захват за край или покрывку ковра
- 18. Красным цветом обозначается угла ковра**
 1. Слева от стола руководителя ковра
 2. Справа от стола руководителя ковра
 3. Ближе к входной двери зала
- 19. Каждому из спортсменов в ходе одной схватки может быть сделано не более**
 1. Одного предупреждения
 2. Двух предупреждений
 3. Трёх предупреждений
- 20. Дисквалификация НЕ ПРОИСХОДИТ в случае:**
 1. Отказа от рукопожатия в начале или в конце поединка
 2. Оскорбительных ругательств и жестов в адрес соперника, судей, участников и зрителей
 3. Трёх предупреждений

Правильные ответы

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	3	11	2
2	2	12	3
3	1	13	1
4	2	14	2
5	2	15	1
6	2	16	2
7	1	17	2
8	3	18	1
9	3	19	3
10	2	20	3

Оценивание:

«5» – 20–18 правильных ответов

«4» – 17–13 правильных ответов

«3» – 12–9 правильных ответов

«2» – 8 и ниже правильных ответов

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Комплекс упражнений

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1. И.п.: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.
2. И.п.: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.
3. То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, ослабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. И.п.: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 1).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.
Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.
3. И.п.: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.
2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— ИП: лежа на спине.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— ИП: лежа на животе.

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.

2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45° . Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— **ИП: сидя.**

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.
2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— **ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
2. То же упражнение, но руки на поясе.
3. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
4. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.
5. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45° , опустить.

6. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
7. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
8. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.
9. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

Подвижные игры

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Игра «Быстро по местам»

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Игра «К своим флажкам»

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок»

Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Игра «Ловкие ребята»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра «Кот идет» («Совушка»)

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий - кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики. По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

3. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.
4. Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры.

Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова»

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков. Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убежать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», нашедшийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться.
3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»)

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его. Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?»

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего. 9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за преподавателем движения. Внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами
8. . При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.

Организация и проведение специальных игр

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнять к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.