

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
Протокол № 3
«28» марта 2023г.



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева»
В.В. Калачик
«28» марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«Самбо»

срок реализации 2 года

Серов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа спортивно-оздоровительной направленности МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева» г. Серова является адаптированной, составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва и опирается на устав школы и СанПиН 2.441251-03.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125..

Данная программа по самбо направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей 8 - 9 лет.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

Задачи:

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева» путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и восстановительные мероприятия.

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 даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

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

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, минимальное количество в группах

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап 1	Весь период	8	15-25
Спортивно оздоровительный этап 2	Весь период	9	15-25

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивные группы по самбо принимаются учащиеся, желающие систематически заниматься этим видом спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Минимальный возраст для зачисления в группы – 8 лет.

Приём желающих производится в августе – сентябре каждого года, занятия начинаются не позднее 10 сентября.

Однако это не исключает возможности дополнительного приёма обучающихся и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

Таблица 2

Соотношение объемов материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4

2	Общая физическая подготовка	44
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	20
5	Контрольно-переводные испытания	2
ИТОГО:		100

Таблица 3

**Примерный учебно-тематический план на 38 недель
СОГ -3 часа в неделю**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	36
3.	Специальная физическая подготовка	22
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая, психологическая подготовка	6
6.	Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация	6
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	26
8.	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
Всего часов		114

Развернутый план теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена;
3. Гигиена, закаливание, питание и режим;
4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях;
5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
6. Основы техники и тактики;
7. Моральная и психологическая подготовка;
8. Физическая подготовка;
9. Правила соревнований по самбо, планирование, организация и проведение соревнований;
10. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА
распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.Теоретическая подготовка	8												
Вводное занятие Физ. культура, как средство всестороннего развития личности	1	30 мин						30 мин					
Видео материалы	1			30 мин			30 мин						
Основы здорового образа жизни	1		30 мин						30 мин				
История развития самбо	2		30 мин		30 мин		30 мин		30 мин				
Правила поведения и ТБ на занятии. Оборудование и инвентарь	1							30 мин					30 мин
Основы техники игры в самбо	2		30 мин					30 мин	30 мин				30 мин
2.Общая физическая подготовка	36	5	4	4	4	4	4	3	3				5
3.Специальная физическая подготовка	22	3	3	3	2	2	2	2	2				3
4.Техническая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1				1
5. Тактическая, психологическая подготовка	6	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	1	1	30 мин	30 мин				1
6.Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация	6			2					2				2
7. Другие виды спорта и подвижные игры	26	3	3	3	3	3	3	3	3				3
8. Участие в соревнованиях, интегральная подготовка			В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий										
ВСЕГО ЧАСОВ:	114	13	13	15	11	11	12	11	13	0	0	0	16

Распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа 2 года обучения идет с уменьшением количества часов ОФП и за счет этого – увеличение количества часов на СФП, а так же другие виды спорта и подвижные игры.

**Материально-техническое обеспечение:
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной
подготовки**

- Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку
- Ковёр самбо
- Мат гимнастический
- Мешок боксёрский
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч набивной (1-2кг)
- Мяч футбольный
- Турник навесной для гимнастической стенки
- Секундомер электронный
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая (секция)
- Электронные весы до 150кг

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические рекомендации:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа оказывает положительное влияние на гармоническое развитие юного самбиста и рост его спортивных результатов.

Учебно-тренировочные занятия по самбо включают в себя теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практической части тренировочного занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе учебно-тренировочных занятий по самбо разучивается не только новый материал, и закрепляют ранее пройденный, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки юных спортсменов.

Методы обучения:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

- наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся. К ним относятся показ упражнений или их элементов; наглядные вспомогательные методы (демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств).

- практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Упражнения предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового или боевого приема.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться различными организационными формами.

При групповой форме проведение спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

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

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

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

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий особое внимание тренерам-преподавателям необходимо уделять соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также выполнению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Разрядные нормы и требования по самбо. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Краткий обзор развития самбо

История создания самбо. Сведения о развитии самбо в США. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае и России. Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие самбо.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Скелет человека. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Основы техники и тактики самбо

Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Усилия и их направление, использование усилий противника. Определение понятий тактики. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Классификация приемов самбо. Броски руками. Броски ногами. Через голову. Броски туловищем. Удержание. Болевые приемы.

Правила соревнований

Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Весовой режим спортсмена. Особенности питания при занятиях самбо.

3.2. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов. Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь

пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;
- д) упражнения для формирования правильной осанки;
- е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой;
- б) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг);
- г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг);

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке;
- б) на гимнастической стенке.

Гимнастические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

3.3. Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического

характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

СФП базируется на ОФП обучающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годичному циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин.) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м. до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м. до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения бросков.

3.4. Тактическая, психологическая подготовка

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий борьбы с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой понятий тактических действий в условиях подвижных игр;
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра.

3.5. Другие виды спорта, подвижные игры,

Гимнастика

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения со скакалкой.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской легкого груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с мячами, элементами спортивных игр.

3.6. Участие в соревнованиях, интегральная подготовка

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию обучающихся, однако в первые годы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе участие в соревнованиях ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

3.7. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время учебно-тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающимися не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

На спортивно-оздоровительном этапе важным является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения (8 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	10,3	11,7
	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во)	3	2	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				12	4	2
				14	6	3
Прыжок в длину с места, см	110	115	155	85	110	150
	100	125	165	90	125	155

Таблица 6

**Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп
2 года обучения (9-10 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
	8,6	9,5	9,9	9,1	10,4	10,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4	3	1	-	-	-
	5	3	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	18	8	4
				16	7	3
Прыжок в длину с места, см	175	135	120	160	130	110
	185	140	130	170	140	120

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо

ознакомить обучающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для тренера:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е.М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 2006.

Для детей:

1. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т. Бомпа – М.: «Изд. Астель», 2003.
2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.; Олим. ком. России. – М.: Сов. Спорт; Физкультура и спорт, 2006.
3. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

- 1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 12.10.15 №932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».
- 2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/5507/>
- 3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)
- 4) Добрая дорога детства: интернет портал// <http://www.dddgazeta.ru/>
- 5) Кириянов, В.Н. Пропоганда БДД : Официальный сайт ГИБДД МВД России / В.Н. Кириянов // <http://www.gibdd.ru/>