

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина
от «20» марта 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Захаров Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина

от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Захаров Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	12
1.3. Планируемые результаты	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Учебный план	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	27
2.4. Формы аттестации	33
2.5. Оценочные материалы	33
2.6. Методические материалы	34
2.7. Условия обеспечения программы	38
2.7.1. Кадровое обеспечение	38
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	38
2.7.3. Информационное обеспечение	38
2.8. Воспитательная работа	39
2.9. Список литературы	43
Приложение 1	45
Приложение 2	46
Приложение 3	52

1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Направленность программы

Программа «Самбо» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни,

воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – стартовый (ознакомительный). Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. **Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития школьников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях района, имеются на базе Учреждения.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувства патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

Отличительная особенность программы

1. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о

создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

2. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ).**

3. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

5. Программа содержит реализацию КОНВЕРГЕНТНОГО ПОДХОДА.

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения

специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

6. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** МБУ ДО ЦДТ и МБОУ «Средняя школа № 28». Реализация программы происходит на основе заключенного **договора о сетевой форме** между базовой организацией и организацией-участником.

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой самбо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет включительно.

Программа может реализовываться для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью.

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу,

упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть

сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки самбо, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 4 ч.

Объём часов за год: 144 ч.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся

передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 15-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Цели и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию занимающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство посредством занятий самбо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогатить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы самбо;
- укрепить опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- содействовать повышению функциональных возможностей организма;
- формировать у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также таким видом спорта как самбо;
- развить двигательные качества, ловкость, гибкость, координацию, силовые качества;
- всесторонне и гармонично развить личностные и физические качества у

занимающихся.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- сформировать самодисциплину и организованность;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

Планируемые результаты

Предметные:

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний обучающихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- выполнение технических действий по самбо, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Личностные:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также таким видом спорта как самбо;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование чувства патриотизма, любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии самбо на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;

- правилах борьбы самбо;
- терминологии борьбы.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных действий в самбо, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в борьбе изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	30	8	20	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Различные виды спорта и подвижные игры	10	2	8	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	8	2	6	Практические занятия	Зачет
7	Воспитательная работа	10	4	6	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
8	Самостоятельная работа	10	2	8	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
9	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	144	34	110		

Содержание учебного материала Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях. Соблюдение правил техники безопасности в зале. *Приложение 1*

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Теория: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Тема 1.3. Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811/>

Тема 1.4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория: Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Ссылка: <https://infourok.ru/osobennosti-trenirovochnogo-processa-yunyh-sambistov-5464196.html>

Тема 1.5. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

Тема 1.6. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 1.7. Профилактика травматизма.

Теория: соблюдение рационального режима дня с учетом занятий. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование. *Приложение 2*

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Практика

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». 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, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков

и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекуты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекутом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перекуты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Навыки из других видов спорта:

спортивные игры – футбол, волейбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Практика:

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем

вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п.

мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в

направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки борцов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика:

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

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Тактическая подготовка

Практика:

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;

- постановка цели поединка;

- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений

Тема 5. Различные виды спорта и подвижные игры

Теория: взаимосвязь различных видов спорта.

Практика:

- Подвижные игры и эстафеты. *Приложение № 4*
- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, пионербол. Элементы гимнастики, акробатики.

Ссылка: <https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboy-sambo-2876720.html>

Тема 6. Соревнования

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/pravila-sportivnogo-sambo-provedenie-i-sudejstvo-sorevnovanij/>

Практика: предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение

Тема 7. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и 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;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

Календарный учебный график

Таблица № 4

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Борцовский зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Борцовский зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
4	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
6	Сентябрь	согласно	согласно	Лекция,	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание	Борцовский зал	Беседа,

		расписанию	расписанию	Практическое занятие		организма. Общая физическая подготовка		опрос, наблюдение
7	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
8	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	2	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
9	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
10	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
11	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
12	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
13	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
14	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
15	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
16	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
17	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
18	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
19	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
20	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
21	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение

22	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
23	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
24	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
25	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
26	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
27	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
28	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
29	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Соревнования. Промежуточная аттестация	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
30	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
31	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
32	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Воспитательная работа.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
33	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
34	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
35	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Соревнования	Борцовский зал	Зачет
36	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

37	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
38	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
39	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
40	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
41	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико- тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
42	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
43	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
44	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
45	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
46	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико- тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
47	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
48	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
49	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико- тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
50	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
51	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
52	Апрель	согласно	согласно	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная	Борцовский зал	Наблюдение

		расписанию	расписанию	занятие		физическая подготовка		
53	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
54	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
55	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
56	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
57	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
58	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
59	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
60	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Соревнования	Борцовский зал	Зачет
61	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
62	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
63	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
64	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
65	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений

Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входная аттестация** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории и сдача тестовых практических заданий. **(Таблица №5)** Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в апреле-мае и предполагает зачет в форме контрольной борьбы и сдачи тестовых практических заданий. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в борьбе.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту передвижения, силу. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность бросков, захватов.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 5.

Возраст	Контрольные упражнения					
	Бег 30 м	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину	Челночный бег 5x10м
6-7	5,6	4	15	20	155	17,7
8	5,4	4	15	25	165	17,2
9	5,1	5	16	30	175	17,0
10	5,1	5	17	35	185	16,5
11	5,0	6	18	40	195	16,0
12	4,9	7	20	45	200	15,5
13	4,8	8	22	50	205	15,0
14	4,7	9	24	55	210	14,5
15	4,5	10	26	60	220	14,5
16	4,4	11	28	65	230	14,0
17	4,2	14	30	70	240	14,0
18	4,0	16	32	75	250	13,5

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращается к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с

задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов дзюдо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Навыки в других видах спорта

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры на этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм. *Приложение №4*

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Особое внимание необходимо уделять отработке бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Методы обучения

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа обучающихся и пр.
- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для

Таблица №6

Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение обучающихся, постановка задач занятия	4-5	Выполняются всей группой
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	3	
Упражнения общеразвивающего характера	5	
Специальные упражнения	4-6	
Основная часть		
Обучение техническим действиям с партнером	15	Борцы распределяются в пары по всей площади татами
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки при выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку
Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска

Спортивные игры, эстафеты	10-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть		
Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор всей тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Таблица №7

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы самбо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общезначительная физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Картотека упражнений по самбо	Тестирование, положение о соревнованиях по самбо, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная борьба
4	Техническая и тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ,	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающегося. Терминология.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуто

		коллективно-групповая, работа в парах	игра.	Схемы и плакаты технических приемов в самбо	чный тест, соревнования
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная борьба, соревнования

Условия обеспечения программы

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий борьбой дзюдо должно использоваться следующие спортивный инвентарь и оборудование:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- татами;
- гантели переменной массы - 3 компл.;
- зеркало 2х3 – 2 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- канат для лазанья – 3 шт.;
- медицинболы (от 1 до 5 кг.) – 7 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- тренажер универсальный малогабаритный – 1 шт.;
- весы до 150 кг – 1 шт.;
- секундомер двухстрелочный или электронный – 4 шт.;
- спортивная экипировка (Таблица №9)

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса 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;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-психического стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и 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;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МБУ ДО ЦДТ как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также

создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию

физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /

С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.

3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.

4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.

5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.

7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

Перечень обучающихся, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.

2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.

3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.

4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.

5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.

6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.

7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.

8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПВ», CD, 2005.

9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПВ», CD, 2006.

10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПВ», CD, 2007.

Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПВ», CD, 2008.

Техника безопасности при занятиях самбо

Общие требования безопасности

К занятиям по борьбе самбо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по самбо возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Провести разминку. Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

ТЕСТ при входной аттестации

1. Разминку проводят
 - 1) в начале занятия;
 - 2) в конце;
 - 3) в середине;
 - 4) в любой части.
2. Закаливанием нужно заниматься
 - 1) периодически;
 - 2) постоянно;
 - 3) по желанию;
 - 4) в зависимости от погоды.
3. Виды построений на занятии:
 - 1) колонна, шеренга, круг;
 - 2) линейка;
 - 3) трапеция;
 - 4) полукруг.
4. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?
 - 1) быстрота;
 - 2) сила;
 - 3) гибкость;
 - 4) выносливость.
5. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют
 - 1) вечером;
 - 2) утром;
 - 3) в обед;
 - 4) днем
6. Разминка на занятии нужна
 - 1) для удовольствия;
 - 2) для подготовки мышц к основной нагрузке;
 - 3) для красоты тела;
 - 4) расширения кругозора.
7. Олимпийские игры бывают
 - а) летние и зимние;
 - б) осенние и весенние;
 - в) весенне-летние;
 - г) осенне-зимние.
8. Самбо относят к ...
 - 1) летнему виду спорта;
 - 2) осеннему виду спорта;
 - 3) весеннему виду спорта;
 - 4) зимнему виду спорта.
9. Что следует сделать для профилактики гриппа:
 - 1) сделать противогриппозную прививку;
 - 2) принимать противовирусные препараты;
 - 3) принимать антибактериальные средства;
 - 4) ввести сыворотку.
10. Как переводится олимпийский девиз:

«Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1) «Дальше, быстрее, больше»;
- 2) «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3) «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4) «Быстрее, сильнее, дальше»

ТЕСТ при промежуточной аттестации

Знаете ли Вы самбо?

Самбо - это уникальный, современный вид спорта с богатой историей, который с каждым годом обретает все больше поклонников и последователей по всему миру. Ответь на 10 вопросов, чтобы узнать насколько хорошо ты знаешь самбо.

Год рождения самбо

- 1838
- 1945
- 2005
- 1938

Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

- Боевое самбо
- Спортивное самбо
- Снежное самбо
- Пляжное самбо

Сколько национальных федераций являются членами ФИАС?

- 88
- 120
- 90
- 105

Где прошел Чемпионат мира по самбо в 2018 году?



Лондон

Сочи

Афины

Бухарест

Где прошел первый в истории Чемпионат мира по самбо?



В России

В Иране

В Испании

В Италии

Талисманом самбо является

- Тигр
- Лев
- Дракон
- Медведь

Когда ФИАС стала членом GAISF?

- 2018
- 2000

1938

1985

В каком году самбисты примут участие в Азиатских играх?

2020

2022

2018

2024

В каком году самбо впервые приняло участие в Универсиаде?

2013

1995

1997

2015

В 2011 году Федор Емельяненко присоединился к престижному клубу "Чемпионы замир". Кто из перечисленных спортсменов присоединился к этому клубу в 2017 году?



Ключи

1	1938
2	Снежное самбо
3	88
4	Бухарест
5	В Иране
6	Тигр
7	1985
8	2018
9	2013
10	Лор Фурнье Франция

**Тест - викторина
по правилам борьбы самбо.**

1. Борец снимается с соревнований (дисквалификация)?

- А. за неявку на ковер в течении 1 минуты
 Б. за неэтичное поведение представителей
 В. за обман судей
 Г. за разговоры на ковре

2. Началом схватки считается? А. гонг

- Б. свисток арбитра
- В. сигнал руководителя ковра
- Г. сигнал главного судьи

3. Четыре балла присуждается?

- А. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противнику пал на 2 лопатки
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противнику пал на бок
- В. за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину
- Г. за удержание в течении 15

4. Уклонением от борьбы считается?

- А. захват за концы пояса
- Б. отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
- В. захват за край или покрывку ковра
- Г. умышленное нарушение спортивной формы

5. Кто судит схватку борцов?

- А. руководитель ковра, арбитр, боковой судья
- Б. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист
- В. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь
- Г. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор

6. Положение борца стоя?

- А. касается ковра только ступнями ног
- Б. касается ковра только ступнями ног или только на руках
- В. касается ковра ступней и коленом
- Г. на коленях

7. Что считается запрещенным приемом?

- А. захват за пальцы
- Б. умышленное нарушение спортивной формы
- В. подача ложного сигнала
- Г. захват за концы пояса

8. Сколько времени отводится спортсмену на получение мед.помощи в течении одной схватки?

- А. 1 мин
- Б. 2 мин
- В. 3 мин
- Г. 4 мин

8. Спортсмен в течении схватки удержал противника 3 раза: 10 сек. 12сек. 20 сек. Сколько баллов заработал спортсмен?

- А. 2 балла
- Б. 4 балла
- В. 6 баллов
- Г. 8 баллов

9. Как оценивает действия борцов боковой судья?

- А. дублирует оценки, показанные арбитром
- Б. ориентируется на оценки показанные руководителем ковра
- В. самостоятельно
- Г. присоединяется к оценкам арбитра или руководителя ковра

10. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

- А. возглас представителя, указывающего на сдачу
- Б. однократный хлопок рукой
- В. любой возглас участника, взятого на болевой прием
- Г. возглас участника, проводящего болевой прием

11. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушения правил?

- А. арбитр
- Б. руководитель ковра
- В. главный судья
- Г. тройка судей

12. Удержание прекращается если.....?

- А. борец, которого удерживают, отрывает от ковра одну лопатку
- Б. борец, которого удерживают, встает на мост
- В. борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя
- Г. подал сигнал официальный представитель

13. Борцу в ходе схватки может быть сделано?

- А. не более 1 предупреждения
- Б. не более 2 предупреждений
- В. не более 3 предупреждений
- Г. два замечания

14. Два балла присуждается?

- А. за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противнику упал на поясницу или плечо
- В. за опоздание на ковер свыше 1 минуты
- Г. за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях

15. Должен ли арбитр остановить схватку, если в борьбе лежа защищающийся борец применяет запрещенный прием ?

- А. должен остановить и дать предупреждение
- Б. не останавливает схватку, требует от него прекратить проведение запрещенного приема, сделать ему предупреждение
- В. останавливает схватку, снимает нарушителя со схватки
- Г. не останавливает схватку, делает устное замечание нарушителю

16. Первое замечание имеет право сделать?

- А. руководитель ковра
- Б. главный судья соревнований
- В. арбитр
- Г. судейская тройка

17. За что борец снимается со схватки?

- А. повторная попытка проведения болевого приема
- Б. повторный захват за шорты
- В. борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание медицинской помощи
- Г. повторный захват за рукав изнутри куртки

18. Чистая победа присуждается ?

- А. за дисквалификацию противника за нарушение правил
 Б. за подачу ложного сигнала
 В. за некорректное поведение представителя
 Г. за бросок соперника на поясницу со стойки

19. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

- А. имеет
 Б. имеет при тяжелой травме
 В. имеет по просьбе представителя
 Г. не имеет

20. Один балл присуждается?

- А. за опоздание на ковер свыше за секунд
 Б. за удержание, длившееся 10 секунд
 В. за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении наколенях или на руках, упал на бок
 Г. за бросок с падение из положения стоя, при котором противник упал на грудь

Таблица внесения ответов

Ф.И.О. _____

Дата тестирования:

1.		5.		9.		13.		17.	
2.		6.		10.		14.		18.	
3.		7.		11.		15.		19.	
4.		8.		12.		16.		20.	

Допускается 4 ошибки.

Подвижные игры с элементами самбо

1. БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

2. БОРЬБА РУКАМИ

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

3. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель. Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на 2 равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на 2 команды, каждая

из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещается по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2- 3 кг.

Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки, как в волейболе, или проводить партии до 5—10 или большего количества очков.

4. ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3—4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанция 1—1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только последний окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

5. «ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве

вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.

Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

6. БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо противника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

7. «ВСАДНИКИ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

8. ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к коврику. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

9. СКРУЧИВАНИЕ

Основная цель. Развитие силы, ловкости и волевых способностей, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести его из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

10. ТРОФЕЙ

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 мин для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

Проведение. По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается сватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттащить в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и

тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра покоряется три—пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

11. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставяемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

12. БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ

Основная цель.

Развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие целются на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5 м.

Проведение. По сигналу педагога все игроки принимают упор лежа и, двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремятся неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковер, заставив коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

13. ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по ковра. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью



или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврику, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

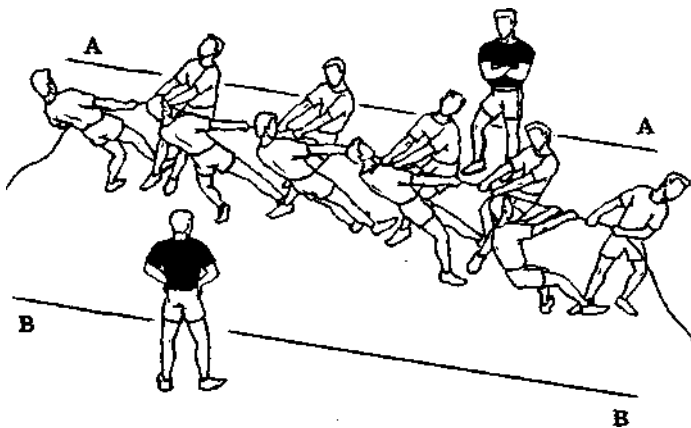
14. БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным

преодолением сопротивления соперника.

Организация. Стоя на коврике, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки,

выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3—4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая — границей команды «белых».



Проведение. По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу, за что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться вернуть проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

15. ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется

16. ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

17. ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

18. «ВРАТАРЬ»

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

18. «САЛКИ» НА КОВРЕ

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврику можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).