

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ
«Улап» Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31» августа 2020 г. №129-П

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по **самбо**

для детей в возрасте 7 -18 лет
срок реализации 1 год

Разработчики:

Заместитель директора по УВР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Николаева Н.Н.,

Тренер-преподаватель по самбо
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Петров О.Е.

Рецензенты:

Заместитель директора по СМР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Цветков П.А.

Тренер-преподаватель СШОР №10

Пегасов С.В.

п.Кугеси
2020 г.

Пояснительная записка

Самбо – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия самбо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В отделения самбо принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой сабо - 7-18 лет.

Прием начинающих производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитив. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяет повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершает изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организаций и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основные задачи

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

Режим работы.

Учебные группы в отделении самбо комплектуются в соответствии с нормативно-правовым требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка борцов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы:

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

<i>Этап подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Мин-ый возраст для зачис-я</i>	<i>Мин-ое число уч-ся в группе</i>	<i>Макс-е кол-во учебных часов в неделю</i>	<i>Треб-я по спортивной подготовке</i>
СОГ	Весь период	7	15	6	Прирост показателей ОФП

Учебный план

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	42
5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
7	Нагрузка в неделю	6
8	Общее количество часов (44 недели)	264

На этап **спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Основные направления

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить приемам самостраховки и самоконтролю при падениях. Научить базовой технике самбо, комбинаций и приемов.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.
5. Сформировать у самбистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья, ознакомить детей с правилами самбо.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по борьбе самбо.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные

мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий борьбой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям самбо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Базовая техника

Борьба в партере.

Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек с захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.

Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги с верху.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петлёй сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

Перевероты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке.

Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.

Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через бедро с захватом руки и шей

Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.

Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой с наружи за предплечье).

Подхват с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади.

Бросок захватом ноги и туловища.

Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

Зацеп с наружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Тактика борьбы самбо

Тактика захватов и передвижений. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы самбо, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся соперники, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлений партнера к борьбе лежа, и наоборот - только в партере при стремлений партнера бороться в стойке: с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической подготовке для обучающихся в СОГ**

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

На спортивно-оздоровительном этапе важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
3. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
4. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
5. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
6. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000
7. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
8. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
9. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
10. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
11. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Школьникова Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
15. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
16. <http://sambo.ru/> сайт Всероссийской федерации самбо