

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАРОЮРЬЕВСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Утверждено:

Педагогическим советом

Протокол № _____

От « ____ » _____ 20_ года

Утверждаю:

Директор МБОУ ДОД Староюрьевская

ДЮСШ

С.В.Жиляев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

САМБО

Срок реализации программы 2 года

Разработчики:
Ркоян А.В.
Данилова Н.В.

СТАРОЮРЬЕВО

2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Методическая часть программы
3. Нормативная часть программы
4. Организация учебно-тренировочного процесса
5. Система контроля
6. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом № 231 от 19 сентября 2012 года. Программа по самбо реализуется на

практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Данная программа является адаптированной к деятельности МБОУ ДОД Староюрьевской ДЮСШ.

Настоящая программа предназначена для подготовки самбистов на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, который реализуется в МБОУ ДОД Староюрьевской ДЮСШ.

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на 1-2 году обучения - 2-х часов;
- свыше 2-х лет обучения - 3-х часов;

2.МЕТОДИЧЕСКОЕ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не

надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

1. Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьёзным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.

- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства

для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- темповое передвижение на велосипеде
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются :

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
- Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
- в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
- Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
- Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
- пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
- Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
- Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
- Соревнования должны быть более разнообразными, с тем чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том , что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи**:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей
- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
- Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны

- рост силовых показателей,
- выносливости
- и совершенствование двигательных координаций.

Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на:

- Закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию;
- Формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности;
- Освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности. Для этого возраста характерны:

- стремление к неординарным поступкам,
- жажда состязаний,
- тяга к творчеству,
- формирование характера,
- стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

- Развитие силовых качеств;
- Повышение уровня выносливости;
- Совершенствование техники выполнения физических упражнений
- Освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта (возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий

90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

- ходить в туристические походы,
- участвовать в различных соревнованиях,
- заниматься спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
- заниматься ритмической гимнастикой,
- заниматься народными и современными танцами.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занять формирование знания о физической активности :

- знание основ теории физической тренировки,
- законов биомеханики движений,
- способов развития и совершенствования физического потенциала,
- медико-биологических основ тренировки и закаливания.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи деятельности МБОУДО «Староюрьевской ДЮСШ

Спортивная школа по организационно-правовой форме и форме собственности является муниципальным учреждением дополнительного образования детей. Отделение самбо существует с 2005 года.

Цели спортивной школы:

- Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- Готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;
- Пропагандировать исторические русские традиции.

Задачи данной программы

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к единоборствам, прошедших необходимую подготовку не менее одного года

и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность обучения не ограничена.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

1.2. Режим учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в табл. 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на 1-2 году обучения - 2-х часов;
- свыше 2-х лет обучения - 3-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Максимальная нагрузка (академических часов в неделю)	Минимальная наполняемость	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	• 7-10 лет	6	15	234 Самоподготовка-78 Итого 312
	• 11-14 лет	6	15	
	• 15-18 лет	6	15	

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в зависимости от возраста обучающихся.

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

- Вовлечение максимально-возможного количества детей, подростков и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- Воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых людей.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей Медвежьегорской ДЮСШ №1 и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- Овладение теоретическими знаниями ;
- Овладение навыками по организации и проведению занятий;
- Овладение практическими навыками по общей физической подготовке;

4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Занятия в ДЮСШ в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на весь период занятий с детьми, подростками, молодёжью.

Программный материал рассчитан на 10 месяцев учебно - тренировочных занятий.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Этап подготовки	возраст	Продолжительность подготовки	Ожидаемый результат	Выполнение требований по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	7-18 лет	СО – 1 год	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; • Профилактика вредных привычек и правонарушений 	Овладение теоретическими знаниями и практикой по ОФП.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются :

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Спортивно-оздоровительные лагеря организуются в каникулярное время для обеспечения активного отдыха обучающихся

Под руководством одного тренера должно заниматься не менее 15 обучающихся в городском спортивно-оздоровительном лагере и 10 обучающихся в загородном.

Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х академических часов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
4. Овладение основами техники лыжного, горнолыжного спорта, самбо, дзюдо, спортивных, подвижных игр и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Годовой П Л А Н – Г Р А Ф И К

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Период тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
<u>І. ТЕОРИЯ</u>											
1. История физической культуры и спорта	2	1						1			
2. Правила поведения и техники	3	1		1						1	

безопасности на занятиях											
3. Предупреждение употребления негативных веществ	4		1		1				1	1	
4. Врачебный контроль и самоконтроль	6		1		1		1	1	1		1
5. Гигиена, закаливание, режим дня, питание	7	1	1	1	1	1	1			1	
6. Влияние физических упражнений на организм:	2								1		1
7. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4	1		1		1		1			
Итого часов	28	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2
<u>II. ПРАКТИКА</u>											
1. Общая физическая подготовка	156	16	16	16	16	15	14	16	16	16	15
2. Техника и тактика	62	4	6	8	6	6	8	7	7	6	4

лыжного, горнолыжного спорта, борьбы.											
3. Контрольные упражнения	8	3				2					3
4. Участие в спортивно- массовых и физкультурно- оздоровительн ых мероприятиях и праздниках	4						2			2	
Итого часов:	23 0	23	22	24	22	23	24	23	23	24	22
Всего часов:	25 8	27	25	27	25	25	26	26	26	27	24

**Тематический план занятий
для спортивно-оздоровительных групп**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы
І. Т Е О Р И Я	
1. История физической культуры и спорта	2
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	3
3. Предупреждение употребления негативных веществ	4
4. Врачебный контроль и самоконтроль	6
5. Гигиена, закаливание, режим дня, питание	7

6. Влияние физических упражнений на организм:	2
7. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4
Итого часов	28
II. П Р А К Т И К А	
1. Общая физическая подготовка	156
2. Техника и тактика лыжного, горнолыжного спорта, борьбы.	62
3. Контрольные упражнения	8
4. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках	4
Итого часов:	230
Всего часов:	258

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

- порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
- значение зимних видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни народов Севера;
- эволюция спортивного снаряжения;
- Популярность различных видов спорта в России;
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;

1.3. Предупреждение употребления негативных веществ;
- профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

1.4. Врачебный контроль и самоконтроль;
- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии
- критерии самоконтроля. Подсчёт пульса.

1.5. Гигиена, закаливание, режим дня и питание .
- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена;
- значение и способы закаливания;
- составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий
- значение медицинского осмотра;

1.6. Влияние физических упражнений на организм;
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

1.7. Основы личной безопасности и профилактика травматизма;
- значение разминки;
- техника страховки;
- техника падения;
- техника различных видов спорта, правила соревнований

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;

Строевые упражнения

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

Прыжки

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

Переползания

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов:

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону;

Повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами:

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах: на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

Метания

Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

Специальная физическая подготовка

Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховки).

Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;
- падения с приземлением на голову;
- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;
- защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног(ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов, для бросков через голову, для бросков через спину, для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки.

Продолжительные учебно-тренировочные схватки(10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

2.2. Техническая подготовка (ТТМ)

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приёмов и действий.

Базовая техника

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро.

Бросок прогибом.

Болевые приёмы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаимоположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

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.

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

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, 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.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- этап учебно-тренировочный - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы

контрольные упражнения
Физической подготовленности детей младшего школьного возраста
(7-10 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл. Хор. Уд.	5.20 5.30 5.40	5.30 5.45 6.00
2	Пеший переход 10 км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 5 км			
4	Велопробег 20 км			
5	Бег 60 м	Отл. Хор. Уд.	11.0 11.5 12.0	11.5 12.0 12.5
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	10 8 6	8 6 4
7	Тройной рывок с места	Отл. Хор. Уд	4.80 4.60 4.50	4.60 4.40 4.20
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	2.90 2.80 2.70	2.80 2.70 2.60
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	22 20 18	16 14 12

контрольные упражнения

физической подготовленности детей среднего школьного возраста (11-14 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл. Хор. Уд.	4.40 мин 4.50 мин 5.0 мин	5.00 мин 5.10 мин. 5.20 мин.
2	Пеший переход 15км	Без учета времени		
3	Лыжный переход 10 км			
4	Велопробег 30 км			
5	Бег 60 м	Отл. Хор. Уд.	10.4 10.6 10.8	11.0 11.2 11.4
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	22 20 18	12 10 8
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	5.70 5.60 5.50	5.60 5.40 5.20
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	3.80 3.70 3.60	3.45 3.35 3.25
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	25 22 20	20 18 16

контрольные упражнения

физической подготовленности детей старшего школьного возраста (15-18 лет)

№	показатель	оценка	мальчики	Девочки
1	Бег 3000 м	Отл. Хор. Уд.	12.50 мин. 13.00 мин. 13.10 мин.	.
	Бег 2000 м.	Отл. Хор. Уд		11.00 мин 11.10 мин. 11.20 мин
2	Пеший переход 20 км			

3	Лыжный переход 15км	Без учета времени		
4	Велопробег 50 км			
5	Бег 100 м	Отл. Хор. Уд.	14 сек. 15 сек. 16 сек.	16 сек. 17 сек. 18 сек.
6	Отжимание в упоре на полу	Отл. Хор. Уд	30 28 25	15 12 10
7	Тройной прыжок с места	Отл. Хор. Уд	6.70 6.60 6.50	5.50 5.40 5.30
8	Прыжок в длину с разбега	Отл. Хор. Уд	4.00 3.80 3.70	3.50 3.40 3.30
9	Метание теннисного мяча	Отл. Хор. Уд	35 30 25	25 22 20

Нормативы для групп 1 года обучения отделения самбо.

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.5-10.0	8.9-10.1
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-3	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	15-8
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15-7	8-5
5	Упор углом на брусьях, с	4-2	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	11-5
7	Прыжок в длину с места, см	190-140	180-130
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	13.5-10.7	10.5-8.5

Техническая подготовка		
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону))	«+» или « - «
10	Варианты самостраховки	«+» или « - «
11	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «

Нормативы для 2 года обучения отделения самбо.

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.4-9.4	8.8-10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7-4	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	17-10
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17-8	9-5
5	Упор углом на брусьях, с	5-3	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	13-6
7	Прыжок в длину с места, см	200-145	190-135
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	14.5-11.8	11.5-10.0
Техническая подготовка			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону))	«+» или « - «	

10	Варианты самостраховки	«+» или « - «
11	Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	«+» или « - «
12	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «

Нормативы для обучающихся отделения самбо свыше 2-х лет обучения

Контрольные упражнения					
		1 год	2 год	3 год	4-5 год
ОФП					
1	«Челночный бег» 10X10 м, с	27.2	26.8	26.2	25.7
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	19
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
4	Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
5	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
СФП и ТП					
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	19.0	18.0	17.0	16.0
1	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и	25.0	23.0	21.0	20.0

0	обратно, с				
1 1	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
1 2	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор- ный	1-й спо- р- ный

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося младшего школьного возраста

1. Знание основных правил проведения самостоятельных тренировочных занятий, приёмов элементарного контроля за своим самочувствием.
2. Содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
3. Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику.
4. Умение организовать подвижную игру со сверстниками.
5. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений.
6. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося среднего школьного возраста

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий
2. Знание основных правил, приёмов и методов самоконтроля.
3. Владение широким кругом двигательных умений.
4. Систематическая физическая активность
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне контрольных упражнений.
6. Осведомлённость о текущих событиях в ДЮСШ №1, городе , республике.
7. Знание и умение показать комплекс упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры обучающегося старшего школьного возраста

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их на практике.
2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при диагностике своего состояния.
3. Умение анализировать технику физических и спортивных упражнений.
4. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных контрольных упражнений.
5. Знание комплексов упражнений :
 - общефизической направленности;
 - развития силовых качеств;
 - развития скоростно-силовых качеств;
 - развития гибкости,
 - профилактики нарушения осанки,
 - развития выносливости
 - владение технико-тактическими приёмами спортивных игр (не менее 3-х видов)
 - владение основами техники передвижения на лыжах.
 - владение основами горнолыжной техники
 - владение основами техники борьбы.
6. Не курить, не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

6.ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. - « Проблемы физического воспитания младших школьников», « Спортивный вектор здорового образа жизни», « Физическая культура для всех и для каждого»
2. Волков Л.В. - « Физические способности детей и подростков»
3. Кузнецова З.И. - «Критические периоды развития двигательных качеств школьников»
4. Матвеев Л.П. - «Основы спортивной тренировки»
5. Фарфель В.С. - « Развитие движений у детей школьного возраста.»
6. Харре Д. - «Учение о тренировке»
7. Филин В.П. - «Исследование актуальных проблем юношеского спорта»