

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2023 г

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 172/1
«26» сентября 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПО САМБО»

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютоева Юлия Владимировна
тренеры-преподаватели:
Джоммиев Мурат Сапаралиевич

Бодайбо
2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее по тексту - Программа) разработана на основе следующей нормативной базы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 года N 678-р
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

Уровень программы – (ознакомительный и базовый) формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч

приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительные особенности программы: данная программа является - модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо».

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 8 до 12 лет.

Срок освоения программы.

Сроки реализации программы - 5 лет.

Объем программы: 234 часа в год.

Формы обучения - очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы - постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

2. Цель и задачи

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности и взаимопомощи;
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи программы для 1 года обучения.

Обучающие:

- изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо;
- познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ;
- познакомить с основными видами захватов;
- обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой;
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо;
- развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма;
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Задачи программы для 2- 5 года обучения.

Обучающие:

- познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ;
- изучить основы тактики борьбы самбо;
- совершенствовать технику борьбы в стойке лежа;
- обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с партнером и командой;
- развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма;
- сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

- способствовать достижению лично значимых результатов у обучающихся;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать способность к организации и самоорганизации;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике. Тесты по теории. Итоговая аттестация.
2	Акробатические элементы	4	30	34	
3	Техника самостраховки	4	22	26	
4	Техника борьбы в стойке	4	40	44	
5	Техника борьбы лёжа	4	38	42	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	36	37	
7	Подвижные игры, эстафеты		24	24	
8	Контрольные нормативы Итоговая аттестация		12	12	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	12	14	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		20	214	234	

Учебно-тематический план 2 – 5 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	2	24	26	
3	Основы тактики спортивного самбо.	3		3	
4	Техника борьбы в стойке	3	57	60	

5	Техника борьбы лёжа	3	57	60	нормативы по ОФП, СФП; технике. Тесты по теории. Итоговая аттестация.
6	Освобождение от удушений	3	18	21	
7	Защита от захватов и обхватов	3	18	21	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	2		2	
9	Подвижные игры, эстафеты		22	22	
10	Контрольные нормативы Итоговая аттестация		10	10	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		22	212	234	

Тематический план - график. Самбо 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	3	
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	3	
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	3	
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	3	
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	3	
6	Сдача нормативов.	3	
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед). ОФП.	3	
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3	
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	3	
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	3	
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках.	3	
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	3	
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3	
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	3	
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	3	
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	3	
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	3	
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	3	
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3	
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	3	
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	3	
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	3	
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3	
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	3	
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	

30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	3	
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	3	
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3	
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	3	
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	3	
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	3	
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	3	
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	
38	Сдача нормативов.	3	
39	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	3	
40	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	3	
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	3	
42	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	3	
43	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	3	
45	Бросок через бедро. ОФП.	3	

46	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	3	
47	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	3	
48	Бросок через бедро - удержание с боку.	3	
49	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	3	
50	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	3	
51	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	3	
52	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	3	
53	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	3	
54	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	3	
55	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4	
56	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4	
57	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	4	
58	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	4	
59	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	4	
60	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	4	
61	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4	
62	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	4	
63	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
64	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	4	
65	Теория. Перевороты. ОФП.	4	
66	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	4	
67	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	4	
68	Сдача нормативов ОФП и СФП	4	
69	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4	
70	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4	
71	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
72	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	4	

Тематический план - график. Самбо 2-5 год обучения.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	3	
2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	3	
3	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	3	
4	Сдача нормативов.	3	
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	3	
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	3	
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	3	
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	3	
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	3	
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	3	
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	3	
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	3	
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.	3	
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.	3	
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	3	
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	3	
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
20	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
21	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
22	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	3	
23	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
23	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
25	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	3	
26	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	3	
27	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
28	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
29	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
30	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	3	

31	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (сбоку, поперёк). Болевой: рычаг локтя. ОФП.	3	
32	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	3	
33	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	3	
34	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	3	
35	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
36	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	3	
37	Сдача нормативов. ОФП.	3	
38	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	3	
39	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	3	
40	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	3	
41	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
42	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	3	
43	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	3	
44	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
45	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	3	
46	Кувырки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	3	
47	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
48	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке).	3	
49	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	3	
50	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	3	
51	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	3	
52	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4	
53	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
54	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
55	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
56	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	4	
57	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
58	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4	
59	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	

60	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4	
61	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
61	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
63	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
64	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя.	4	
65	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
66	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4	
67	Сдача нормативов ОФП и СФП	4	
68	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	4	
69	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4	
70	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
71	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
72	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	4	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России;
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

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

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

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

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Содержание учебно-тематического плана 2-5 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар -

условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Итоговая аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

4. Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо

- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;

- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 2 - 5 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо

- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и

- соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 - умение передвигаться и выполнять сложно-координационные движения красиво, легко и непринужденно;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
 - умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

5. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а также как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

6. Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации 1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	<i>Высокий</i> уровень – выполнить все тесты. <i>Средний</i> – частичное выполнение тестов. <i>Низкий</i> – отказали невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	<i>Высокий</i> – выполнение техники без ошибок <i>Средний</i> – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. <i>Низкий</i> – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и

разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка
Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Самостоятельная работа учащихся (личная карточка)

№ Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
			Теория	Практика	Теория	Практика	Текущий контроль
Раздел 4. Тема 17 «Освобождение от захватов»	Виды захватов в борьбе самбо	Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов					

Раздел 5. Тема 14 «Техника борьбы лежа»	Разрешенные технические действия во время борьбы лежа	Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия					
---	--	---	--	--	--	--	--

ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»

20 ____/20 ____ учебный год

Вид аттестации _____

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция _____

Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа, _____ лет

ФИО тренера-преподавателя _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения: Тестовая

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись тренера-преподавателя _____

7. Материально-техническое обеспечение

1. Борцовский ковёр для занятия борьбой;
2. борцовские манекены;
3. набивные мячи;
4. шведские стенки;
5. турники для подтягивания;
6. тренажёры;
7. мячи;
8. утяжелённые мячи;
9. теннисные мячи;
10. скакалки;
11. маты.

8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К занятиям по единоборствам (самбо) допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами по единоборствам (самбо) являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки), травмы при выполнении бросков, приемов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки, травмы при нахождении в зоне броска другой пары, недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

- химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (соответствующую виду единоборств), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду снять кольца, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- при выполнении движений в беге и акробатических упражнениях двигаться строго в одном направлении – бегать по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки от дальней стены к выходу, возвращаться на исходную позицию строго вдоль стены;
- при разучивании приемов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приемов;
- особое внимание уделить страховке и само страховке во время изучения приёма и проведения броска. При отработке бросков и во время учебных схваток, страховать партнера. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося;
- При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Уметь правильно падать и группироваться;

- При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру;

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали);
- во время тренировки проявлять гнев, грубость, неуважение к партнёру;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

9. Список использованной литературы.

Список литературы для педагогов:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010г.
2. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

1. https://vk.com/sambo_federation