

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
Соловьева В.Ю
Приказ № 169/16 от 30.08 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Возраст учащиеся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год.

Разработчик: Поляков Олег Игоревич,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),
- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию

Актуальность данной программы обусловлена внедрением Всероссийского проекта «Самбо в школы» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Самбо рассматривается как средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Мир пока еще не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нем чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения. В процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться используются наиболее эффективные способы закалки тела и воспитания воли, приемы защиты и нападения сочетаются с этическими нормами. На занятиях придается большое значение идеям гуманизма, духовного самосовершенствования и разумного самоограничения, толерантности к представителям разных национальностей. Россия является многонациональным государством, и педагог учит тому, сто на ковре (как и вне его) все равны.

Отличительная особенность

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико- тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой

форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 7 до 10 лет (по 2 возрастным категориям):

- учащиеся 7 – 8 лет.
- учащиеся: 9 – 10 лет.

Объем и срок реализации программы:

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения- 144 часа

Срок реализации программы- 1 год.

Цель

Формирование физической и духовной культуры, здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций «Самбо».

Задачи:

Обучающие

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- научить базовым знаниям научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии самбо и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление;
- развивать спортивно-двигательные навыки и умения;
- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально – волевых качеств.

Воспитательные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития, гражданско–патриотического воспитания учащихся.

Условия реализации программы:

В группу 1 года обучения «Самбо» принимаются все желающие учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в секциях физкультурно-спортивной направленности, при наличии заявления от родителей (законных представителей).

Группа в количестве:

1 год обучения – 15 человек;

Форма организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Основные средства обучения

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, 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.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Материально-техническое оснащение занятий

Материально-техническое обеспечение программы должно соответствовать Методическим рекомендациями Всероссийского проекта «Самбо» в образовательных организациях РФ. А именно пункту 3.3.2 «Спортивная материально-техническая база» В соответствии с данным пунктом спортивная материально-техническая база образовательных организаций должна соответствовать необходимым условиям для качественного и безопасного обучения самбо в рамках секционной работы. Для проведения безопасных занятий по самбо, спортивное помещение (спортивный зал) должно быть оборудовано борцовским ковром в соответствии с требованиями «Всероссийской федерация самбо». Учащиеся должны находиться в форме, установленной ВФС (куртка, шорты, борцовки).

- Татами;
- Наборные гири с блинами различной массы;
- Набивные мячи;
- Скакалки;

Планируемые результаты

Личностные

- Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности.

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

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

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

- Способность выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- Выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- Повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств);
- Умение выполнить программное техническое и тактическое действие и их комбинации по словесному обозначению педагога;
- Систематическое и полноценное участие в тренировочном процессе и жизнедеятельности секции;
- Регулярное и эффективное участие в соревнованиях различного статуса.

учебно-коммуникативные:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
- Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- Умение работать с информацией: поиск, запись, восприятие средствами ИКТ;
- Применять правила и пользоваться инструкциями;

Предметные

- Приобретение знаний о истории возникновения борьбы самбо;
- Ознакомление с основами техники и тактики самбо;
- Обучение различным боевым приемам;
- Овладение навыками безопасных падений и техникой самозащиты;
- Представление о правилах проведения соревнования по самбо, особенности судейства.

**Учебный план
1 года обучения
Вариант №1**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	1		Опрос. Групповой
2	Общие понятия о гигиене	1	1		Обсуждение, опрос. Групповой
3	История развития Самбо	1	1		Беседа Групповой
4	Термины Самбо.	1	1		Обсуждение Индивидуально-групповой
5	Общая физическая подготовка	24	1	23	Групповой
6	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Индивидуальный

7	Технико-тактическая подготовка	17		17	Индивидуальный
8	Сдача контрольных нормативов	3	1	2	Индивидуально-групповой
9	Соревновательная практика (подвижные игры, эстафеты)	6	1	5	Групповой, коллективный
10	Итоговое занятие.	1		1	Индивидуально-групповой
	Итого	72	8	64	

**Учебный план
1 года обучения
Вариант №2**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2	2		Опрос. Групповой
2	Общие понятия о гигиене	2	2		Обсуждение, опрос. Групповой
3	История развития Самбо	2	2		Беседа Групповой
4	Термины Самбо.	2	2		Обсуждение Индивидуально-групповой
5	Общая физическая подготовка	48	2	46	Групповой
6	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Индивидуальный
7	Технико-тактическая подготовка	34		34	Индивидуальный
8	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	Индивидуально-групповой
9	Соревновательная практика (подвижные игры, эстафеты)	12	2	10	Групповой, коллективный
10	Итоговое занятие.	2		2	Индивидуально-групповой
	Итого	144	16	128	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2020	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часа

Задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция 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;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Ожидаемые результаты:

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

- Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся, и достижение учащимися спортивных результатов

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке самбистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

- 1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 2) показатели тренировочных и соревновательных воздействии
- 3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагога.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической

подготовке. Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах.

Для определения уровня общей физической подготовленности юных самбистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости); - прыжки в длину с места, см (оценка скоростно-силовых качеств) - наклон стоя на возвышении, см (оценка гибкости)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота

Бег на 30 м (не более 5 с).

Координация

Челночный бег 3x10м (не более 9 с).

Выносливость

Бег 800 м (не более 4 мин).

Сила

Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз).

Силовая выносливость

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз).

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 140 см);

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз);

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз).

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

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

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольное Упражнение	УРОВЕНЬ	
			мальчики	девочки

				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	7	7.5 и выше	7.3-6.2	5.6 и ниже	7.6 и выше	7.5-6.4	5.8 и ниже
			8	7.1 6.8	7.0-6.0	5.4 5.1	7.3 7.0	7.2-6.2	5.6 5.3
			9	6.6	6.7-5.7	5.1	6.6	6.9-6.0	5.2
			10		6.5-5.6			6.5-5.9	
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м/с	7	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже	11.7 и выше	11.3-10.6	10.2 и ниже
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2		9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.7-	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175-	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150-	550	650-850	950-»-
			9	800	850-1000	»1200-	600	700-900	1000-»-
			10	850	900-1050	»- 1250-»-	650	750-950	1050-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	+12.5 и выше
			8	1-»-	3-5	+7.5-»-	2-»-	5-8	+11.5-»-
			9	1-»-	3-5	5-»-	2-»-	6-9	13.5-»-
			10	2-»-	4-6	5-»-	3-»-	7-10	11.0-»-
6.	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (Д)	7	1	2-3	4 и выше	и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4-»-	-»-	6-10	14 -»-
			9	1	3-4	5-»-	3-»-	7-11	16-»-
			10	1	3-4	5-»-	4-»-	8-13	18-»-

Методическое обеспечение

В основе обучения борьбе самбо лежат дидактические **принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.**

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях

спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования борцов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы борьбы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой борьбы самбо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения

Список литературы

1. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
2. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки 1/ Учебное пособие для ПВ ФСБ России. — Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. — 120 с.
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер).
5. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). — Киев: Олимпийская литература, 2001.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова.-Изд.5-е, испр. и доп. - М.:Физкультура и спорт,2002.

Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
3. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся ГБОУ школы № 690.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sambo.ru/>
2. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>
3. <http://tambov.kartasporta.ru/sport/sambo/>
4. <http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-edinoborstva/>
5. <http://www.eurosambo.com/>

Приложение № 1

Основные правила соревнований по самбо

- В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.
- В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.
- Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.
- При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.
- Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника.
- Начисление баллов:

- 4 балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения атакующего; за удержание в течение 20 секунд.
- 2 балла присуждаются: за бросок соперника на бок с падением атакующего; за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; за удержание в течение 10 секунд.
- 1 балл присуждается: за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.
- Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки 3–5 минут чистого времени

Приложение №2

Материал для практических занятий

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
 - Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
 - Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.
- Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).
Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению

движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Приложение № 3

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера,

стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо:

- выведение из равновесия: толчком, скручиванием;
- захватом руки и одноименной голени изнутри;
- задней подножки; задней подножки с захватом ноги;
- передней подножки; боковой подсечки;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки;
- зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину;
- через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа:

- рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;
- узла плеча ногой от удержания сбоку;
- рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);
- рычага локтя захватом руки между ног;
- ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**
- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.

- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**
- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка

- ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.