

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 2
от «14» января 2025г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от 15.01.2025 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от _____ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Введение в самбо»

(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Нормативный срок реализации:

1 год обучения – 10 месяцев

2 год обучения – 10 месяцев

Составители:

Солнцева И.Ю., тренер-преподаватель по борьбе МАУДО «ДЮСШ»

Лопатюк М.А., заместитель директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»

Докаленко А.А., инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2025 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание изучаемого курса	9
Комплекс организационно-педагогических условий	13
Список литературы	18
Приложения	19-35

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Введение в самбо (Стартовый уровень)»** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 22.08.2023 № 1303 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Содержание программы «Введение в самбо» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных борцов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса борцов на стартовом уровне.

Актуальность и новизна программы. Самбо переживает бурное развитие в мире. Число стран, которые принимают участие в первых этапах мировых первенств, растёт, как и уровень зрелищности этих соревнований. Активно развивается этот вид спорта и в Российской Федерации, в Мурманской области, Кандалакше.

МАУ ДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы «Введение в самбо» (Стартовый уровень) для детей 6-9 лет. Программа разработана впервые и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Актуальность программы «Введение в самбо» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий борьбой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера.

Форма реализации программы: очная

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия самбо положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Срок реализации программы – 1 год обучения 10 месяцев (39 недель), 2 год обучения 10 месяцев (39 недель).

Объём программы и режим работы. Программа 1 и 2 года обучения рассчитана на 156 часов, режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 30 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Адресат программы – дети 6-9 лет включительно. Приём детей в МАУДО «ДЮСШ» производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп. Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

Цель программы: Сформировать интерес к виду спорта «самбо», создать условия для разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством самбо.

Основными задачами реализации программы являются:

Для первого года обучения

Обучающие:

- формирование знаний о развитии самбо в наши дни, о влиянии занятий самбо на оздоровление организма;
- формирование интереса обучающихся к самбо;
- ознакомление с техникой безопасности во время занятий в спортивном зале;
- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений для юных борцов;
- изучение методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- изучение специальной терминологии в борьбе самбо;
- овладеть техникой передвижения, остановок и стоек.

Развивающие:

- развитие силы, гибкости, выносливости, самостоятельности;
- развитие лидерских и коммуникативных качеств;
- развитие познавательного интереса к самбо;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- выполнение контрольных нормативов.

Воспитательные:

- популяризация здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие);
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Для второго года обучения

Обучающие:

- формирование представлений о развитии спортивного самбо;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование системного подхода к занятиям самбо;
- формирование знаний, умений и навыков в области самбо;
- формирование умения применения специальной терминологии в самбо;
- формирование знаний методических правил выполнения упражнений;
- совершенствование основных технических приёмов борьбы самбо, основ индивидуальной, групповой и командной тактики самбо;

Развивающие:

- развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- формирование двигательных навыков юных самбистов;
- формирование знаний о режиме дня спортсмена, личной гигиены;
- развитие координационных способностей;
- выполнение контрольных нормативов.

Воспитательные:

- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских схватках и официальных соревнованиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, занятия по индивидуальным планам в летний период. В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники, тактики самбо и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- тренировочные схватки.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и игровая практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формирование собственной позиции и мнения, учёт мнения других.

Предметные результаты:

- формирование знаний по терминологии самбо;
- формирование представлений о технике выполнения основных элементов самбо;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения.

Личностные результаты:

- укрепление и оздоровление организма обучающихся, посредством активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремлённости и уверенности в себе;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование основ Российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- проявление активного применения знаний и умений в познавательной деятельности на практике в области физической культуры и спорта (по виду спорта самбо);
- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения навыками передвижения, захватов, управления равновесием во взаимодействии с партнёром;
- активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формирование собственной позиции и мнения, учёт мнения других.

Предметные результаты:

- устойчивые знания по терминологии самбо;
- знания в технике выполнения основных элементов самбо;
- умение выполнять упражнение на развитие координационных движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для каждой возрастной группы).
- знать о технических приемах ведения защиты и атаки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях;

- промежуточная диагностика.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для борца. В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся обучающимся.

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 156 часов.

Стартовый уровень 6-7 лет.

Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития самбо в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	42	4	38	
6.	Специальная физическая подготовка.	24	4	20	
7.	Техническая подготовка.	32	4	28	
8.	Подвижные игры.	28	4	24	
9.	Правила соревнований по самбо.	12	4	8	опрос
10.	Участие в соревнованиях	8	6	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	Итоговая диагностика
	Всего часов:	156	32	124	

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 156 часов.

Стартовый уровень 6-8 лет.

Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения.

	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	История развития самбо в России.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание	2	1	1	опрос

	условиях Кольского Заполярья.				
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	42	4	38	
6.	Специальная физическая подготовка.	24	4	20	
7.	Техническая подготовка.	32	4	28	
8.	Подвижные игры.	28	4	24	
9.	Правила соревнований по самбо.	12	4	8	опрос
10.	Участие в соревнованиях	8	6	2	
11.	Заключительное занятие.	2	1	1	Итоговая диагностика
	Всего часов:	156	32	124	

Вначале каждого занятия 7-8 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов самбо.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 3-5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Содержание изучаемого курса

Содержание программы первого года обучения.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. История развития самбо в России.

Теория – 1 час.

Понятие о физической культуре. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

История возникновения термина «самбо».

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Спортивная форма и правила её ношения (форма для занятий на улице, форма для занятий в спортивном зале). Правила личной гигиены. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Составление индивидуального режима дня.

Тема № 4. Спортивный травматизм. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1. Строевые упражнения.

Теория – 2 часа.

Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Понятие о командах. Расчет на «первый- второй».

Практика- 6 часов.

Разучивание и выполнение основных движений. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги. Ходьба различными способами в разных построениях. Бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений. Игры: «Быстро по своим местам», «Быстро в круг», «Воробы и вороны», «Невод».

5.2.Общеразвивающие упражнения.

Практика – 20 часов.

Разучивание и выполнение упражнений для рук.

Разучивание и выполнение упражнений для ног.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две.

Игра «Мышеловка».

5.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Практика- 6 часов.

Разучивание и выполнение упражнений: группировка, перекувырки в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; кувырок вперед в упор в упор присев; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижные игры: «Иголка и нитка», «Тройка», «Раки».

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Теория – 2 часа.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Практика- 6 часов.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п., То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория - 4 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и ритм дыхания.

Практика- 20 часов.

1. Сдача контрольных нормативов по СФП.
2. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс; подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку.
3. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
4. Разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости.
5. Разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости:

- упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

6. Выполнение измерений: пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Теория – 4 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка, передвижения, перемещения, подсечки, защита.

Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения схватки: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Практика - 28 часов.

Разучивание и выполнение базовой техники (стойки, перемещения, передвижения).

Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках.

Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на манекенах.

Разучивание, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 8. Подвижные игры.

Теория – 4 часа.

Правила по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика – 24 часа.

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).

Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробышки»).

Игры на развитие ловкости: «Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка».

Тема № 9. Правила соревнований по самбо.

Теория – 4 часа.

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов

Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

Практика – 8 часов.

Посещение соревнований по самбо.

Тема № 10. Участие в соревнованиях.

Теория – 6 часов.

Общие понятия о «Правилах проведения соревнований по самбо».

Правила поведения участника соревнований. Команды судьи. Начисление баллов.

Определение победителей.

Практика – 2 часа.

Участие в соревнованиях.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 1 час. Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика – 1 час.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Сдача технических нормативов.

Содержание программы второго обучения.

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале» Спортивная одежда спортсмена.

Тема № 2. История развития самбо в России.

Теория – 1 час.

История развития самбо в России.

Создание Федераций по самбо.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Составление индивидуального режима дня.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 2 часа.

Правила поведения на спортивных занятиях. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы со скакалкой, набивными мячами. Правила страховки при выполнении упражнений.

Причины возникновения травм: ушибы. Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки.

Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся.

Контрольные нормативы общей физической подготовки.

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика – 38 часов.

Проверка летнего задания.

1. Сдача контрольных нормативов по ОФП

2. Совершенствование строевых упражнений. Ходьба и бег с различным характером выполнения движений.

3. Совершенствование общеразвивающих упражнений: для рук, ног, прыжковых упражнений.

4. Совершенствование акробатических упражнений: перекувырки в сторону из упора, упражнения «кувырок вперед».

5. Совершенствование упражнения для формирования осанки.

6. Разучивание и выполнение упражнений: поворотов на месте кругом, ходьбы противоходом и по диагонали.

7. Разучивание и выполнение круговых и асимметричных движений руками.

8. Разучивание и выполнение перекувырков на спине вперед и назад.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и ритм дыхания.

Практика – 20 часов.

1. Сдача контрольных нормативов по СФП.
2. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс; подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку.
3. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
4. Разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости.
5. Разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости:
 - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
 - упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
 - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.
6. Выполнение измерений: пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Теория– 4 часа.

Разновидности защиты.

Значение дыхания для успешного освоения техник. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.

Практика – 28 часов.

Совершенствование техники выполнения: стойки, перемещений, передвижений, ударов.

Разучивание и выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

Совершенствование выполнения расчета дистанции в различных темпах (быстром, среднем и медленном) и отработки быстроты реакции и движений при расчете дистанции. Разучивание и выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 8. Подвижные игры.

Теория – 4 часа.

Правила проведения подвижных игр.

Практика – 24 часа.

Игры для совершенствования координации, точности движений: «Подвижная цель», «Перекасти-поле» и др.

Игры для развития выносливости: «Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.

Игры для совершенствования способности поддерживать равновесие: «Бой петухов», «Борьба на бревне» и др.

Игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки, игры с включением навыков самбо: «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.

Тема № 9. Правила соревнований по самбо.

Теория – 4 часа.

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов.

Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

Практика – 8 часов.

Посещение соревнований по самбо. Анализ поединков. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

Тема № 10. Участие в соревнованиях.

Теория – 6 часов.

Общие понятия о «Правилах проведения соревнований по самбо».

Правила поведения участника соревнований. Команды судьи. Начисление баллов. Определение победителей.

Практика – 2 часа.

Участие в соревнованиях.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Практика – 1 час.

Аттестационный зачет.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год для спортивно-оздоровительной группы 1 и 2 года обучения (Приложение 1).

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

Занятия проходят в специализированном зале борьбы школы № 2, 9, 19, ФОК «Северное сияние».

2. Перечень основного снаряжения и оборудования для реализации программы:

№	Наименование	Количество
1	Специализированные залы борьбы школ № 2, 9, 19, ФОК «Северное сияние»	1
2	Жилет отягощающий	5
3	Коврик гимнастический	15
4	Форма для занятий самбо	15
5	Лестница координационная	2
6	Медбол d=19см	5
7	Медбол d=21см	5
8	Свисток судейский	1
9	Татами	50

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное образование, имеющий опыт работы с обучающимися, обладающий знаниями и практическими умениями в единоборствах, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики:

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки (от простого к сложному, от легкого к более трудному)
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся учебные занятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, указания, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- показ упражнения (приема) может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся.
- демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, пособий: схемы, таблицы
- просмотр соревнований

Практические: опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования.

Специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, сенсорный метод, а также методы творческой активности: эвристические, когнитивные, креативные.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

1. Твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);

2. По возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

3. Создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).

4. Сенсорный метод предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

5. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

6. Когнитивные: метод образного видения.

7. Креативные: метод придумывания.

Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитфонных демонстраций (просмотр киноколееков, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

Приемы обучения:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условная схватка (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером или в парах.
- Условная схватка с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольная схватка (бой без ограничения действий противников).

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно – поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам самбо. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть – закрепление пройденного материала, атлетическая гимнастика. Построение, подведение итогов занятия

Диагностика образовательного процесса.

1. Контроль. Применяются следующие виды контроля:

Предварительный - осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень физической подготовки обучающихся (дача контрольных нормативов).

Она важна для того, чтобы определить изменение показателей за определенный период времени.

Текущий - текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса).

Итоговый - проводится в конце учебного года в форме:

- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- сдача контрольных нормативов по СФП;
- сдача технических нормативов.

2. Система оценки и фиксирования образовательных результатов (сфера ЗУН). Способы проверки результатов:

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
2. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
3. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

1. Образовательные результаты:

Используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»

«низкий уровень» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике *«средний уровень»* - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«высокий уровень» - демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; допускает ошибки в медленном темпе; не может разобраться в движении и при объяснении как оно выполняется, допускает ошибки;

«средний уровень» - при выполнении движений или отдельных его элементов обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«высокий уровень» - движение или отдельные его элементы обучающимися выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

II. Уровень физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

«низкий уровень» - сходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

«средний уровень» - исходный показатель соответствует выше среднего уровня подготовленности и достаточному темпу прироста *«высокий уровень»* - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки, высокому приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В течение учебного года проводится диагностика психо-эмоционального состояния обучающихся в течение тренировочного занятия и учет спортивных результатов обучающихся. В конце учебного года заполняется диагностическая карта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Уголовный Кодекс РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны».. - М.: 2005.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2000.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2010.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2011.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2012.
6. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М: ФиС, 2013.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2012.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2015.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2015.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2014.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2008.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. - М.: Академия, 2002.
13. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006.
14. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 2016.

Список литературы для обучающихся:

1. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
2. В.Щитов Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.

Литература для родителей:

1. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год спортивно-оздоровительная группа 1 и 2 года обучения.

Тренер-преподаватель: _____

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебный год с 01 сентября по 16 июня.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в группах занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	Спортивный зал	Беседа Опрос
2.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Краткая история развития самбо. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая работа
3.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
4.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
5.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
6.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
7.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка Прием контрольных нормативов.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
8.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
9.	Октябрь		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая работа
10.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
11.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
12.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
13.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая работа

					Техническая подготовка.		работа
36.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
37.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
38.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
39.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
40.	Январь	16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
41.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Работа на снарядах.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
42.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
43.		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Структура тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
44.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
45.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
46.		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
47.	Февраль	16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Понятие о физической культуре. Специально-физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
48.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
49.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
50.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
51.		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая работа
52.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
53.		16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая работа
54.		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
55.	Март	16.00-17.00	Теоретическое	2	Профилактика спортивного травматизма.	Спортивный зал	Беседа Самостоятельная практическая

				Практическое занятие		Техническая подготовка.	зал	работа
75.	Июнь		16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
76.			16.00-17.00	Практическое занятие	2	Игровая тренировка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
77.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортивный зал	Самостоятельная практическая работа
78.			16.00-17.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Задание на летний период	Спортивный зал	Итоговая диагностика

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год- в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые):

- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Нормативы					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м сек	6	7,7 и выше	7,3-6,7	6,3 и ниже	8,0 и выше	7,6-7,0	6,4 и ниже
		7	7,3	6,9-6,3	5,9	7,8	7,2-6,5	6,1
		8-9	6,4	6,3-6,1	6,0	7,2	6,8-6,4	6,2
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	6	86	87-118	136	78	88-108	120
		7	98	110-130	142	86	102-125	140
		8-9	102	123-154	174	92	119-143	158
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	6	4	6	8	2	4	6-8
		7	6	9	12	3	7	9
		8-9	5	6	10	4	5	7

Контрольные нормативы
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной
физической подготовленности

	Воз раст лет	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку за 1 минуту	6	35	30	25	30	25	20
	7	40	35	30	35	30	25
	8-9	45	40	35	40	35	30
Кувырки поворотом на 180 град. за 30 сек.	6	8	6	5	6	5	4
	7	10	8	7	8	7	6
	8-9	14	12	10	12	10	8

Общая физическая подготовка (для всех годов обучения)

1. Гимнастика и акробатические упражнения.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде —Смирно!; выполнение команд —Вольно!, —Ровняйся!, —Шагом марш!, —На месте! и —Стой!; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде —Налево! (—Направо!); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

2.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов:

для рук: поднимание и опускание рук вперёд,вверх,назад,всторону;движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и одновременно.

для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Упражнения с предметами:

с мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, всторону,вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

с отягощениями (гантели): из различных исходных положений(руки вниз,вперёд,в сторону)сгибание и разгибание одной руки; тоже двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, через различные препятствия.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствия, ходьба приставными шагами, приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90,

180 градусов, опускание в упор стоя на колене. Равновесие («ласточка», "наблюдение луны", "карусель»).

Акробатика: группировки, перекаты в группировке - из упора сидя, стоя на коленях, кувырок вперед, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения, лежа на спине «мост», кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат).

Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания).

3. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

II. Корригирующая гимнастика.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение лёжа, как исключаящее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа, в исходном положении сидя, а затем стоя.

Упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами, с медицинболами, на координацию движений, равновесия, подвижность позвоночника, на «самовытяжение». Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы). Упражнения на чередования напряжения и расслабления. Дыхательная гимнастика по системе Б.Толкачёва. Для профилактики нарушений зрения применяется гимнастика на офтальмотренажёре.

III. Лёгкая атлетика.

Одно из главных мест в физическом развитии занимают естественные виды движений, такие, как бег и прыжки. Данные упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых и выносливости.

Бег: обычный, с изменениями направления движения, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боком, челночный бег, эстафеты и игры с бегом, ускорения, равномерный медленный бег до 10-15 мин

Прыжки: на одной и двух ногах, в длину с места, с разбега, выпрыгивания на месте из приседа, из полуприседа, тройной, пятерной, многоскоки, перепрыгивание предметов и через них, в глубину, с хлопками в ладоши во время полета, эстафеты и игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 4 – 6 м. по горизонтальной линии, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние, на дальность отскока о пол и от стены; большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 6 до 8 м., двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м. по медленно катящему большому мячу, в баскетбольное кольцо Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Подвижные игры.

Направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей, а также скорости реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий.

Игры для развития быстроты

Быстрота простой реакции развивается с помощью игр в которых необходимо реагировать известным движением (заранее обусловленным) на заранее определенный сигнал. («Эстафеты», «Перетягивание через черту» и т.д.)

Игры, развивающие *быстроту реакции выбора* заключаются в реагировании определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен («Вызов номеров», «Стороны света» и т.д.)

Реакция на движущийся объект развивается в играх, направленных на умение реагировать на действия соперника («Пятнашки», «Гладиаторы», «Борьба за ленточку» и т.д.)

Быстрота отдельного движения более эффективно развивается в играх, направленных на умение решать двигательную задачу («Проведи прием», «Вызов номеров» и других, в которых успешное решение двигательной задачи зависит от быстроты одиночного движения: удара, прыжка и т.д.)

Игры для развития резкости.

Резкость развивают игры с ударными движениями, бросками, приемами и другими двигательными действиями, требующими применения максимальной скорости в движениях («Проведи прием». Игры на разбивание предметов: «Подвижная цель» и др.)

Игры для развития силовых способностей

Для развития силовых способностей статического характера применяются игры с удержанием в различных стойках веса собственного тела или веса тела партнера, требующие значительного изометрического мышечного напряжения («Игры на выбывание» с удержанием своего тела в различных стойках).

Развитию динамической силы способствуют игры с силовым напряжением динамического характера («Перетягивание через черту», «Перетягивание захватом в замок», «Бой быков», «Сильная шея» и др.).

Для развития скоростно-силовых способностей подходят игры, в которых результат зависит как от проявления силы, так и от скорости движений («Сильная хватка», «Акробаты», «Прыгуны и ползуны», «Перекасти поле» и др., подробнее см. классификацию по преимущественному проявлению скоростно-силовых качеств).

Игры для развития выносливости

Заключаются в необходимости длительно выполнять работу без снижения интенсивности. Для этого подходят игры, требующие многократного повторения упражнений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанные со значительной затратой сил («Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.).

Игры на развитие гибкости

Развитию гибкости способствуют игры требующие выполнения упражнений с большой амплитудой («Мостик и кошка», «Акробаты» и др.).

Игры на развитие ловкости

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим («Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами» и др.).

Применяются игры для совершенствования координации, точности движений («Подвижная цель», «Перекасти-поле» и др.); для совершенствования способности поддерживать равновесие («Бой петухов», «Борьба на бревне», «Халбас Харата» и др.). Кроме того необходимо использовать игры, развивающие способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки. К этой группе можно

отнести коллективные подвижные игры и игры с непосредственным включением навыков самбо («Шаолиньский коридор», «Проведи прием», «Борьба всадников», «Футбол раков» и др.)

1. «Бег раков»

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками на пол позади себя. По сигналу устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание тазом пола во время передвижения снимается очко из тех десяти очков, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. Два поощрительных очка получает команда, закончившая первой, и одно очко – пришедшая к финишу второй.

2. «Вышибалы»

Вариант 1. Игру можно проводить на площадке. В этом случае имеются 2 линии нападения, которые образуют коридор (6 метров). Если количество играющих небольшое, коридор можно сделать между средней линией и линией нападения (ширина 3 м).

Играющие располагаются в коридоре, выходить за ограничительные линии которого им запрещено. Выбираются 2 водящих, которые находятся по обе стороны коридора, держа в руках мяч. Водящим заходить в коридор запрещено. Задача водящих – попасть мячом в играющих, находящихся в коридоре.

У каждого игрока имеются 3 «жизни». Если водящий попадает мячом в игрока, то у него остается на 1 «жизнь» меньше и так далее. Игроки, у которых «жизни» закончились, выходят из игры (или выполняют определенное задание, например, 20 отжиманий, и продолжают игру с самого начала).

Победителями считаются игроки, ни разу не вышедшие из игры и имеющие наибольшее количество жизней.

3. Игра с касаниями.

Задачи: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции, выработать навыки маневрирования.

Игроки располагаются друг против друга на расстоянии 1-2 м. Учитель дает задание: находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Игра начинается по сигналу учителя. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Побеждает тот, кому удалось выполнить большее количество касаний. Участники могут выполнять касание одной или двумя руками, а также ногами.

4. Импровизация и подражание.

Участники располагаются по углам какой-либо геометрической фигуры (квадрат, ромб, треугольник и так далее) и, наблюдая в одном направлении за впереди стоящим, повторяют движения лидера, который меняется в соответствии с разворотами.

Тот, кто не видит товарищей, импровизирует, выполняя «бой с тенью»; остальные повторяют. При двигательном действии, выполняемом в другую сторону, при смене воображаемого противника, меняется и лидер. Выигрывает игрок, допустивший меньшее количество ошибок.

5. «Кто быстрее»

1. «Сколопендра». Участники становятся в 2-3 колонны, образуя команды. Первые номера по сигналу принимают и.п. – упор лежа и продвигаются способом «сколопендра» до ограничительной отметки и возвращаются тем же способом назад. Передают эстафету касанием и становятся в конец колонны. Побеждает команда, последний игрок которой первым пересек стартовую линию.

2. «Обезьянка». Правила те же, но участники передвигаются на четвереньках.

3. «Лягушка». Участники передвигаются прыжками, толчком 2 ног.

4. «Бег раков». Участники передвигаются в упоре лежа.

5. Прыжки с зажатыми между ногами различными предметами.

6. Эстафета с передвижением кувырками вперед, назад, через плечо, переворот боком («колесо»), фляк вперед и т.д.

Эстафета с передвижением в стойке с мешочком на голове. В эстафеты можно включать элементы самбо (боевые связки и т.д.), выполняемые на ограничительной отметке.

6. «Не сойди с ковра»

1). Эта игра без двусторонней борьбы, но требующая от участников внимания и быстроты. Играющие ложатся на спину, ногами к центру ковра, как бы образуя спицы колеса. Все расслабляются и внимательно слушают. По команде учителя «Один» играющие продолжают лежать, «Два» – должны быстро встать «на мост», «Три» – встать в стойку. Тот, кто последним реагирует на поданную команду, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный и быстрый. Согласно правилам выходит из игры и тот, кто выполнит неверное движение.

2) Кроме этих элементов учащиеся могут выполнять различные, заранее обусловленные, элементы.

7. «Прыгуны и ползуны»

Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов.

Учитель дает визуальный сигнал. Если он поставил руки в стороны, 1-е номера становятся в положение «ноги врозь», а 2-е номера проползают у них под ногами. Если же ведущий поднял руки вверх, 2-е номера останавливаются и принимают положение упора стоя, согнувшись, с опорой рук на колени, а 1-е номера перепрыгивают через них с опорой на спину, толкаясь двумя ногами («чехарда»). Можно условиться еще о двух сигналах, по которым 1-е номера проползают между ног 2-х номеров, а игроки, имеющие 2-е номера, перепрыгивают через игроков с 1-ми номерами.

8. «Акробаты»

Состязание проходит в количестве повторов упражнений за 20 или 30 сек.

Между двумя парами. Первый номер ложится на ковер лицом вниз, руки на уровне головы, а его партнер стоит справа. По сигналу лежащий отжимается и выгибает спину, а 2-й игрок подлезает под него и встает на ноги. После этого 1-й номер снова ложится, а партнер быстро перепрыгивает через него на правую сторону и повторяет упражнение.

Второй вариант сложнее. Он отличается тем, что 1-й номер ложится на спину и делает мост, после чего партнер подлезает под него, обегает стоящего на мосту справа и снова подлезает под мост.

При повторном проведении игры игроки в парах могут меняться ролями. Победа присуждается за быстроту и четкость в выполнении упражнений.

9. «Бой быков»

Правила игры: соперники стоят на четвереньках, упираясь головой или плечом один в другого. По команде судьи они пытаются вытолкнуть противника за контрольную линию. Играют преимущественно мальчики и юноши.

10. «Бой кенгуру»

Участники находятся в парах друг перед другом с зажатыми между коленями кубиками. Задача: вывести из равновесия соперника, с тем, чтобы у него выпал кубик.

11. «Бой петухов»

На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги около круга (одна против другой). Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на 1-й ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает «петух», который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают убирать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

12. Борьба в квадратах

Чертят три квадрата: размер первого – 3х3 м, второго – 2х2 м, третьего – 1х1 м. Расстояние между квадратами – 1,5 м. В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу участники становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину и стараются плечом вытолкнуть друг друга за очерченные пределы. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3 очка, в третьем – 2. В 4-м – одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении «вольно».

Если позволяют условия зала, можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно 8-12 человек.

13. «Борьба всадников»

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу учителя начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с «коня», оставаясь при этом «в седле». «Кони» участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба «всадника» выбиты «из седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. В ходе игры на одного «всадника» могут нападать два-три «всадника» противника. Игра заканчивается, когда одна команда лишается всех «всадников». Ей засчитывается поражение. При повторении игры «кони» и «всадники» меняются ролями.

Можно провести перетягивание «всадниками» каната.

14. Борьба за палку

1) Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого – снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

2) Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

3) Вариант игры заключается в том, чтобы, не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты). В дальнейшем используются посохи.

4) Вариант борьбы – с мячом.

15. Борьба на бревне

Участники (двое) становятся на гимнастическую скамейку. Задача: столкнуть соперника со скамейки. Проигравшим считается игрок, коснувшийся поверхности вне скамейки любой частью тела.

Второй вариант тот же, но с шестом.

23. Борьба на кушаках

Двое игроков подпоясываются крепкими кушаками, берут друг друга за них руками. Задача игроков – уложить соперника на землю, не отрывая рук от его кушака. Разрешаются подсечки ногами.

16. «Выбей опору»

Задача: находясь в упоре на руках, вывести противника из равновесия, стараясь выбить из-под него опору, т.е. ударом своей руки заставить соперника коснуться ковра грудью или животом. Касание коленом запрещено: игрок проигрывает.

17. Выталкивание на одной ноге

Игроки, положив руки на плечи, прыгают на одной ноге.

Чтобы победить соперника, нужно вытолкнуть его за пределы круга, заставив коснуться согнутой ногой ковра или с помощью подсечки заставить опуститься на колени.

18. «Возьми свою ленту»

Две равные команды по 6-8 человек выстраиваются друг против друга с разных сторон ковра. За спиной одной из команд на гимнастическую стенку игроки другой команды вешают свои

ленты. По сигналу команда, стоящая лицом к гимнастической стенке, продвигается вперед. Ее игроки стараются прорваться к стенке, чтобы взять свои ленты. Защитники, применяя различные приемы, блокируют игроков другой команды, обороняют подступы к стенке, стараясь продержаться 2 мин. После этого игра останавливается, и другая команда вешает на стенку свои ленты. Выигрывает команда, сумевшая за время игры взять и перенести за среднюю линию большее количество своих лент. Правилами разрешается участнику обороны атаковать любого игрока другой команды. Это относится и к нападающей команде. Можно брать со стены только свою ленту.

19. «Проведи прием»

Команды рассчитываются по порядку и выстраиваются на одном конце ковра. На другой конец ковра от каждой команды выходят первые номера. По общему сигналу вторые номера устремляются вперед и, добежав до своего игрока, берутся с ним в соответствующий захват. Первый номер проводит заранее обусловленный прием (например, бросок через бедро или через спину), после чего бежит к своей колонне, касаясь плеча третьего номера. Тот выбегает вперед, и теперь уже второй номер проводит установленный прием. Также можно включать короткие связки из различных элементов, а для более подготовленных – выполнение заранее не обусловленных приемов с ограничением во времени или количестве элементов.

Учитель оценивает не только быстроту окончания командой эстафеты, но и технику выполнения приемов (по балльной системе), после чего объявляет команду-победительницу и лучших борцов.

Игру можно провести и в виде встречной эстафеты. Одновременно выбегают к середине ковра игроки от обеих команд и поочередно проводят прием. После чего они бегут в противоположные стороны, касаясь рукой очередных игроков, которые выполняют заранее обусловленную короткую схватку в середине ковра.

20. «Сильная хватка»

1) Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

2) Другой вариант – играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком состоянии 5 секунд.

21. Шаолиньский коридор

Участники образуют коридор шириной 1-4 метра, становясь в 2 шеренги лицом друг против друга (параллельно или в форме клина).

Первый участник одной из шеренг выходит из шеренги и становится лицом в «коридор». Его задача заключается в защитных и контратакующих действиях по отношению к стоящим в шеренгах. Водящий, проходя через «коридор», по очереди проводит кратковременный условный поединок с каждым из участников, при этом передвигается зигзагообразно от одной шеренги к другой. После прохождения «коридора» участник становится в конец той шеренги, из которой вышел. Далее выходит участник из противоположной шеренги и т.д., пока все участники не пройдут «коридор».

Нападение может производиться со стороны водящего или, наоборот, из шеренги, а также произвольно с обеих сторон. Поединок может производиться с использованием заранее обусловленных технических элементов. Исключение – болевые приемы и запрещенные удары.

Техническая подготовка**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

Примерная схема комплекса утренней гимнастики:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед в стороны);
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе потянуться, поднимая руки вверх и немного прогибая спину и на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. И.П. стоя около стены на расстоянии полутора шагов, лицом к ней. На выдохе выполнять наклоны вперед, вытягивая руки и стараясь коснуться стены, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять наклоны вперед, стараясь по возможности коснуться пальцами или ладонями пола, на вдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 – 8 раз, темп спокойный.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе выполнять мах ногой и делать под ней хлопок руками, на вдохе в исходное положение. Делать 1 – 2 – 3 сек. паузу и выполнять мах другой ногой. Темп спокойный. Повторить 5 – 10 раз каждой ногой.
5. И.П. ноги на ширине плеч, одна рука вверху, пальцы сжаты в кулак. Выполнять смену рук, дыхание спокойное. Повторить 10 раз.
6. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе и на спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперед, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. И.П. лежа на коврик лицом вниз, ладони под подбородком. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Дыхание спокойное, повторить 4 – 6 – 8 раз.
8. И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. На выдохе выполнять сгибание ног и притягивание бедер к животу, не отрывая затылок и таз от пола. На вдохе в исходное положение. Темп медленный. Повторить 2 – 4 – 6 раз.
9. Выполнение разнообразных прыжков, в том числе через предмет высотой до 5 – 10 см. Дыхание не задерживать. Сделать около 30 прыжков.
10. Спокойная ходьба 2 – 3 минуты.

Коррекция осанки

Этапы формирования навыка правильной осанки как двигательного стереотипа

1. Изучение осанки по элементам;
2. Устранение излишнего мышечного напряжения, скованности.
3. Запоминание правильной осанки при сохранении контроля сознания, т. е. образование "двигательного стереотипа".
4. Ощущение "чувства осанки", т. е. умение восстанавливать правильную осанку в любых условиях у зеркала, тренирующая зрительную афферентную систему, передающую импульсы от мышц к нервному центру, — это повороты на 360° с удержанием правильной осанки.
5. Упражнения у вертикальной плоскости, с целью задействовать тактильную, т. е. чувствительную и кинестетическую, ведающую распределением центра тяжести мышц, — афферентную систему.
6. Удержание на голове различных предметов, великолепно развивающее проприоцептивность мышц и сухожилий шеи путем сокращения или растяжения мышц.
7. Сочетание лечебной физкультуры с мануальной терапией, массажем и психотренингом.
8. Коррекция позвоночника с последующим "лечением положением".
9. Передвижение по бревну, рейке, балансирование с целью тренировки вестибулярного аппарата, мозжечка, выработки кинестатической чувствительности, проприоцептивности мышц шеи, туловища, конечностей.
10. Воспроизведение осанки по словесному объяснению (вторая сигнальная система. Воспроизведение правильной осанки "по памяти" (суставное чувство).