Департамент образования города Москвы
Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания
Федерация самбо Москвы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
РАЗДЕЛ САМБО

(для учащихся 2- 11 классов)
Часть I

Автор: **Алексеев Роман Владимирович,**
учитель физической культуры ЦО № 118,
п.р.о.о, КМС СССР по самбо.

г.Москва

Книга для учителя печатается по рекомендации научно-методического совета ЦОМО ФВ МДО “24 copy center”.

Руководитель проекта:

Байдаков С.Л. - Префект ЦАО города Москвы, Президент Федерации самбо Москвы.

Автор программы:

Алексеев Р.В. - учитель физической культуры ГОУ ЦО №118 города Москвы, Почетный работник общего образования, КМС по самбо

Научный консультант:

Назарова Н.Н. – руководитель отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н., заслуженный учитель РФ

Рецензенты:

Табаков С.Е. – профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств РГУФКСМиТ, к. п. н., заслуженный тренер РФ

Игнатенко В.А. – вице-президент Федерации самбо Москвы, МС СССР, судья международной категории по самбо.

Образовательная программа по физической культуре раздел «Самбо», для 2-11 классов предложена в качестве дополнительного материала содержания образовательной области «Физическая культура» учителям образовательных учреждений всех видов и типов, имеющих возможность обучения элементам САМБО, а также в связи с уникальностью данного вида борьбы, обеспечивающего гармоничное развитие и воспитание личности средствами физической культуры.

Решение научно-методического совета ЦОМО ФВ МДО протокол №11 от 07.06.2011 г.: рекомендовать для использования в образовательных учреждениях образовательной области “Физическая культура”.

Автор искренне благодарит директора Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы Пузыря Ю.П., Федерацию самбо Москвы, профессора кафедры теории и методики спортив-ных единоборств, РГУФКСиТ, к. п. н., заслуженного тренера РФ Табакова С.Е., вице-президента Федерации Самбо Москвы, МС СССР, судью международной категории по самбо Игнатенко В.А, Директора Центра образования № 118, к.п.н., депутата районного собрания Михина С.Ю., руководителя отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н. засл. уч. РФ, отл. ФК Назарову Н.Н. за оказанную методическую помощь и возможность экспериментальной апробации образовательной программы по самбо, Фонд поддержки и развития спортивных единоборств, Фонд поддержки и развития самбо.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА **4**
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **4**
1.1. Цель и задачи 4
1.2. Этапы программы 6
I этап. Этап базовый *6*
II этап. Этап подготовительный *6*
III этап. Этап совершенствования *8*
1.3. Требование к организации учебно-воспитательного процесса 9
1.4. Ожидаемый результат 12
1.5. Учебные планы, тематическое планирование 13
1.5.1 Тематическое планирование в младшей школе 2-4 классы *14*
1.5.2 Тематическое планирование в средней школе 5-9 классы *15*
1.5.3 Тематическое планирование в старшей школе 10-11 классы *19*
1.6. Содержание образовательной программы 21
1.7. Контрольные упражнения и критерии оценок 21
1.8. Охрана труда 23
1.9. Учебно-воспитательная работа 25
Список литературы 27
ЧАСТЬ 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ **31**
ВВЕДЕНИЕ. 36
2.1. Этап базовый. 36
2.1.1. Примерный программный материал для практических уроков в младшей школе 36
2.1.1.2. Общеразвивающие и специальные упражнения (2 класс) *36*
2.1.1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения (3 класс) *40*
2.1.1.4 Общеразвивающие и специальные упражнения (4 класс) *44*
2.2. Этап подготовительный 48
2.2.1. Содержание практических уроков в основной школе в 5-9 классах 48
2.2.1.2. Содержание практических уроков 5-6 классы (общеподготовительный период) 50
2.2.1.3. Содержание практических уроков 7-9 классы (специально-подготовительный период) 57
2.2.2. Примерный план проведения уроков в 5-9 классах 64
2.3. Этап совершенствования 66
2.3.1. Содержание практических уроков в старшей школе

в 10-11 классах 66
2.3.1.1. Содержание практических уроков 10 класс 66
2.3.1.2. Содержание практических уроков 11 класс 73
2.3.2. Теоретическая подготовка 72
2.3.3. Примерный план проведения уроков в 10-11 классах 73
2.3.4. Материалы теоретических уроков (для всех этапов обучения) 74
Список литературы 77

aikido-sambo.ru

ЧАСТЬ 1. ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Примерная образовательная программа раздел “САМБО” по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений города Москвы подготовлена в соответствии с распоряжением Правительства Москвы №3036-РП от 23 декабря 2008 года «О мерах по развитию САМБО в городе Москве» и приказом Департамента образования города Москвы №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах по развитию САМБО в государственных образовательных учреждениях системы Департамента образования г. Москвы» в целях реализации единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта, обеспечивающего всестороннее физическое и личностное воспитание подрастающего поколения.

aikido-sambo.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

1.1.Цель и задачи

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

— наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;

— обучение физическим упражнениям из САМБО;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

— формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражне-ниями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Занятия САМБО рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года на третьем часе. Однако, данное количество часов может быть использовано и в другой последовательности по усмотрению администрации школы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Данный раздел САМБО образовательной программы предполагает подготовку учащихся последовательно на трех этапах:

1.2.Этапы изучения раздела программы

I этап. Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка младших школьников с включением элементов САМБО. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (2-4 классы), где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов за год – 34.

Задачи I этапа:

• научить правилам техники безопасности на уроках;

• привить навыки личной и обязательной гигиены;

• обучить безопасному падению и самостраховке;

• подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;

• обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборств.

Начальная школа (2-4 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

II этап. Этап подготовительный. Данный этап рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются основы для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

- Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории создания и развития САМБО, совершенствование навыков страховки и самостраховки, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 2 года занятий (5-6 классы). Количество часов за год – 34 часа, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

- Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники борьбы стоя и лёжа, участие по желанию учащихся во внутришкольных соревнованиях. Количество занятий в 7- 9 классах за год составляет 34 часа, при условии проведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

Задачи II этапа:

• обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

• убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;

• воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;

• развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

• обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;

• внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Основная школа (5-9 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники САМБО.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода *(5-6 классы – общеподготовительный период):*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

- совершенствование навыков самостраховки;

- овладение основами техники САМБО;

- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, фор-мирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода *(7-9 классы – специально-подготовительный период):*

- овладение и совершенствование основами техники САМБО;

- развитие специальных физических качеств;

- объяснение, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

III этап. Этап совершенствования. Данный этап подготовки рассчитан на 2 года учебного процесса. Занятия САМБО на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между школами. Дополнительно школьники осваивают приемы самозащиты. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 35 часов, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

Задачи III этапа:

• обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

• убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;

• воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;

• развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

• обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;

• обучить правилам поведения в экстремальной ситуации;

• внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Старшая школа (10-11 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на изучение основ техники САМБО и приёмов самозащиты, а также правил поведения в экстремальных ситуациях.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- дальнейшее развитие общих физических качеств;
- совершенствование базовой техники борьбы стоя и лёжа;
- совершенствование себя как личности;
- овладение навыками самозащиты и правилами поведения в экстремальной ситуации.

1.3.Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа общеобразовательных школ, лицеев, колледжей планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий в школах, лицеях и колледжах являются: теоретические занятия, учебно–тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями

по-строения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Учитель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

1.4.Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

2-4 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

5-9 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

10-11 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО и способы

предупреждения травм;

- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения и развития САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнования.

УМЕТЬ:

2-4 класс

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.

5-6 классы

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- выполнять виды падений с самостраховкой (по выбору);
- показать виды удержаний в борьбе лёжа;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, бросок с захватом двух ног.

7-9 класс

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- показать виды удержаний в борьбе лёжа и уходы от них;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки и их разновидности, отхват, бросок через бедро.

10-11 класс

- показать защиты от удушающих приёмов;
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду, туловище, шею, волосы;
- показать защиты от удара рукой в голову и ногой в туловище;
- показать загиб руки за спину и сопровождение нарушителя.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);

- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

- применение приёмов освобождения от захватов и самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

1.5.Учебный план, тематическое планирование

Учебный план разрабатывается из расчёта 34 часов занятий в год в условиях общеобразовательной школы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами каждого этапа подготовки.

aikido-sambo.ru

Примерный учебный план подготовки

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		I этап			II этап					III этап	
		2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	7	7
3	Технико-тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	23	23
4	Контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Общее количество часов	34	34	34	34	34	34	34	34	35	35
Итого:		342									

1.5.1. Тематическое планирование в младшей школе (2-4 классы)

Учебно-тематический план **- 2 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	12		12
3	Изучение кувырка назад с самостраховкой	4		4
4	Изучение кувырка вперёд с само-страховкой	5		5
5	Изучение самостраховки при падении вперёд на руки	2		2
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.	5		5
7	Контрольные испытания	1		1
Итого:		34	4	30

Учебно-тематический план **- 3 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	12		12
3	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	2		2
4	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	2		2
5	Изучение падения на спину с самостраховкой через партнёра, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях	3		3
6	Изучение кувырка вперёд с самостраховкой через партнёра, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях	3		3
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховоки и единоборств	7		7
8	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план **- 4 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	12		12
3	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	1		1
4	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой	1		1
5	Изучение падения на спину с самостраховкой через партнёра, находящегося в положении упора на коленях и руках	2		2
6	Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, находящегося в положении упора на коленях и руках	2		2

7	Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра	2		2
8	Изучение “полёт-кувырок” с самостраховкой через партнёра	3		3
9	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств	6		6
10	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	34	4	30

1.5.2 Тематическое планирование в средней школе (5-9 классы)

Учебно-тематический план **- 5 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	4
2	Краткий обзор истории развития САМБО	2
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5
4	4 Основы техники и тактики САМБО	0,5
	Итого:	6
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10
6	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	28
	Всего:	34

Учебно-тематический план **- 6 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	4
2	Краткий обзор истории развития САМБО	2
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5
4	Основы техники и тактики САМБО	0,5
	Итого:	6
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10
6	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	28
	Всего:	34

Учебно-тематический план **- 7 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2
2	Краткий обзор истории развития САМБО	1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1
4	Основы техники и тактики САМБО	1
5	Правила соревнований	1
	Итого:	6
	Практика	
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10

7	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
8	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	15
9	Соревнования по САМБО	На усмотрение преподавателя
10	Контрольные испытания	1
	Итого:	28
	Всего:	34

Учебно-тематический план **- 8 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2
2	Краткий обзор истории развития САМБО	1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1
4	Основы техники и тактики САМБО	1
5	Правила соревнований	1
	Итого:	6
	Практика	
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10
7	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
8	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	15
9	Соревнования по САМБО	На усмотрение преподавателя
10	Контрольные испытания	1
	Итого:	28
	Всего:	34

Учебно-тематический план **- 9 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2
2	Краткий обзор истории развития САМБО	1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1
4	Основы техники и тактики САМБО	1
5	Правила соревнований	1
	Итого:	6
	Практика	
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10
7	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
8	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	15
9	Соревнования по САМБО	На усмотрение преподавателя
10	Контрольные испытания	1
	Итого:	28
	Всего:	34

1.5.3 Тематическое планирование в старшей школе (10-11 классы)

Учебно-тематический план **- 10 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2	Краткий обзор истории развития САМБО	0,5
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5

4	Основы техники и тактики самозащиты	2
	Итого:	4
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	7
6	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике и тактике самозащиты	20
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	31
	Всего:	35

Учебно-тематический план **- 11 класс**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теория	
1	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2	Краткий обзор истории развития САМБО	0,5
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5
4	Основы техники и тактики самозащиты	2
	Итого:	4
	Практика	
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	7
6	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2
7	Обучение технике и тактике самозащиты	20
8	Контрольные испытания	1
	Итого:	31
	Всего:	35

1.6. Содержание образовательной программы

1 раздел. Знания по физической культуре.

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

2 раздел. Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

Физкультурно-спортивная деятельность

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

Самостоятельная деятельность

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки, участие в судействе соревнований по самбо.

3 раздел. Физическое совершенствование.

Общефизические упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложнокоординационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

1.7. Контрольные упражнения и критерии оценок на различных этапах обучения

Общеобразовательная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется

проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность общеобразовательных школ, определены основные критерии оценки работы учителя на этапах физической подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся.

I этап подготовки в младшей школе (2-4 классы) – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные	Оценка успеваемости		
упражнения	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Кувырок назад с самостраховкой.	Нечёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова касается гимнаст. мата, перекат на колени.	Касание головой гимнаст. мата, касание коленом о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о мат, перекат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
2. Кувырок вперёд с самостраховкой.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок, касание головой о гимнаст. мат.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, перекат на бок, не касаясь головой, правильная постановка ног.
3. Падение на спину с самостраховкой через партнёра.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова на груди.
4. Падение на бок с самостраховкой через партнёра.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.

II этап подготовки в средней школе (5-9 классы) – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в

соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения технических приёмов и теоретического материала.

Контрольные	Оценка успеваемости		
упражнения	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Переворачивания на спину в борьбе лёжа.	Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
2. Удержания в борьбе лёжа.	Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору.	Знать названия и уметь их показать, знать уходы от них.	Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания и уходы от них.
3. Болевые приёмы на руку.	Знать название и уметь показать любой по выбору.	Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
4. Болевые приёмы на ногу.	Знать название и уметь показать любой по выбору.	Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
5. Броски в борьбе стоя.	Знать название бросков и уметь показать любой по выбору.	Знать названия бросков и уметь их показать в среднем темпе.	Знать названия бросков и уметь их показать в темпе.

Примечание: знание истории создания и развития самбо, а также участие в соревнованиях, даёт право получение отметки «отлично» автоматом.

III этап подготовки в старшей школе (10-11 классы) – уровень физического развития, владение основами самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.

Контрольные упражнения	Оценка успеваемости		
	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Освобождение от захватов.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
2. Защита от ударов рукой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
3. Защита от ударов ногой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
4. Сопровождение нарушителя.	Знать принципы сопровождения нарушителя.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в среднем темпе без сопротивления соперника.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в темпе.
5. Уходы с линии атаки.	Знать принципы ухода с линии атаки.	Знать и уметь показать варианты ухода с линии атаки.	Знать и уметь выполнить уходы с линии атаки от нескольких соперников.

1.8. Охрана труда. Техника безопасности при проведении уроков по самбо

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающиеся должны снять с себя серьги, цепочки, кольца, браслеты и другие предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий, надеть спортивную форму и обувь.

Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений

со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения учителя (преподавателя, тренера). Не выполнять приёмы борьбы без разрешения учителя (преподавателя, тренера), а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

1.9. Учебно-воспитательная работа

Знакомство занимающихся с историей возникновения САМБО. Просмотр видео и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по САМБО. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями.

Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и отделениями Федерации САМБО Москвы в административных округах Москвы.

Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Данная программа не является единственным возможным вариантом преподавания САМБО в школе. Автор всего лишь представил свой взгляд на организацию учебного процесса и предложил свой вариант изменений в образовательной программе по физической культуре в школе, колледже, лицее.

alkid-sambo.ru

Список литературы

1. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
2. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
5. Настольная книга учителя физкультуры/ Б.И. Мишин. - М., АСТ Астрель, 2003.
6. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
7. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд. 5-е, - М., Физкультура и спорт, 2002.
9. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М., ГЦОЛИФК, 1996.

aikido-samba.ru

alkid-sambo.ru

Департамент образования города Москвы
Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания
Федерация самбо Москвы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ К ПРИМЕРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РАЗДЕЛ САМБО

(для 2- 11 классов)

Часть II

Автор: **Алексеев Роман Владимирович,**
учитель физической культуры ЦО № 118,
п.р.о.о, КМС СССР по самбо

г.Москва

Москва 2011

Книга для учителя печатается по рекомендации научно-методического совета ЦОМО ФВ МДО издательством “24 copy center”.

Руководитель проекта:

Байдаков С.Л. - Префект ЦАО города Москвы, Президент Федерации самбо Москвы.

Автор программы:

Алексеев Р.В. - учитель физической культуры ГОУ ЦО №118 города Москвы, Почетный работник общего образования, КМС по самбо

Научный консультант:

Назарова Н.Н. – руководитель отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н., заслуженный учитель РФ

Рецензенты:

Игнатенко В.А. – вице-президент Федерации самбо Москвы, МС СССР, судья международной категории по самбо.

Попов Д.В. – доцент кафедры теории и методики спортивных единоборств, РГУФКСМиТ, отличник ФК, заслуженный МС, заслуженный тренер РФ, Чемпион Мира по боевому самбо.

Образовательная программа по физической культуре раздел «Самбо», для 2-11 классов предложена в качестве дополнительного материала содержания образовательной области «Физическая культура» учителям образовательных учреждений всех видов и типов, имеющих возможность обучения элементам САМБО, а также в связи с уникальностью данного вида борьбы, обеспечивающего гармоничное развитие и воспитание личности средствами физической культуры.

Решение научно-методического совета ЦОМО ФВ МДО протокол №15 от 12.07.2011 г.: рекомендовать для использования в образовательных учреждениях образовательной области “Физическая культура”.

Автор искренне благодарит директора Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы Пузыря Ю.П., Федерацию самбо Москвы, профессора кафедры теории и методики спортив-ных единоборств, РГУФКСиТ, к. п. н., заслуженного тренера РФ Табакова С.Е., доцента кафедры теории и методики спортивных единоборств, РГУФКСМиТ, отличника ФК, заслуженного МС, заслуженного тренера РФ, Чемпиона Мира по боевому самбо Попова Д.В., вице-президента Федерации Самбо Москвы, МС СССР, судью международной категории по самбо Игнатенко В.А, Директора Центра образования № 118, к.п.н., депутата районного собрания Михина С.Ю., руководителя отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н. засл. уч. РФ, отл. ФК Назарову Н.Н. за оказанную методическую помощь и возможность экспериментальной апробации образовательной программы по самбо, Фонд поддержки и развития спортивных единоборств, Фонд поддержки и развития самбо.

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ВВЕДЕНИЕ

Методическое пособие соответствует государственным стандартам обучения, ФЗ «Об образовании», Федеральному закону «О физической культуре и спорте в РФ». Оно разработано как сопровождение к примерной образовательной программе по физической культуре раздела «САМБО» для использования в государственных образовательных учреждениях города Москвы. Подготовлено в соответствии с распоряжением Правительства Москвы № 3036-РП от 23 декабря 2008 года «О мерах по развитию борьбы САМБО в городе Москве» и приказом Департамента образования города Москвы №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах по развитию САМБО в государственных образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы», в целях реализации единой государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта, обеспечивающего всестороннее физическое и личностное воспитание подрастающего поколения.

Использование данного методического пособия и образовательной программы по самбо для общеобразовательных учреждений, предполагает наличие специального физкультурного образования преподавателя и прохождение курсов повышения квалификации по разделу «САМБО».

В данном методическом пособии представлен примерный теоретический и практический материал по САМБО в помощь педагогам по физической культуре, порядок и последовательность его изучения, а также примерные планы занятий. В пособии приводятся различные варианты общеразвивающих и специальных упражнений, обязательные акробатические упражнения, варианты безопасного падения, минимальный перечень приёмов САМБО в положении стоя и лёжа, защит, а также приёмов самозащиты. С целью индивидуализации и дифференциации содержания материала по этапам обучения школьников, данное пособие состоит из 3 частей. Автор обращает внимание специалистов на использования материала методического пособия избирательно (использование материала в начальной школе).

Индивидуальные результаты на любом этапе обучения корректируются в соответствии с материалами программного обеспечения (образовательная программа по САМБО).

Планирование содержания материала по разделу САМБО.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами каждого этапа обучения. В содержании предусмотрен примерный учебный план (табл. 1).

Таблица 1.
Примерный учебный план

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки			
		2-4 класс	5-6 класс	7-9 класс	10-11 класс
1	Теоретические сведения	12	12	18	8
2	Общая физическая подготовка	36	20	30	14
3	Технико-тактическая подготовка	51	34	51	46
4	Контрольные испытания	3	2	3	2
5	Соревнования		на усмотрение преподавателя		
Общее количество часов		102	68	102	70
Итого:		342			

Примечание: общее количество часов по годам обучения составляет: начальная школа – 34 час. (базовый этап), основная школа – 34 час. (подготовительный этап), старшая школа – 35 час. (этап совершенствования).

Примерный тематический план представлен выборочно на первые две четверти учебного года (7-9 классы), в счёт третьего часа (табл. 2).

Таблица 2

Примерное тематическое планирование в средней школе (7-9 классы)

№ п/п	Содержание материала	Уроки																
		1 четверть								2 четверть								
		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	37	40	43	46	49	52
1	Теоретические сведения	В течение года																
2	Общая физическая подготовка	12 часов в течение года																
-	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-	ИУ		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
-	СФП		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
4	Контрольные испытания	По итогам четверти и года																
5	Соревнования	По усмотрению учителя во внеурочное время																

Примечание:

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

ИУ - имитационные упражнения;

СФП – специальная физическая подготовка.

В помощь специалисту дается примерный план-конспект урока, в котором обязательно указывается дата проведения, номер, тема, цель и задачи урока, необходимый инвентарь. Учителю необходимо знать требования к спортивной одежде. Лучше при прохождении материала на уроках использовать куртки самбо, борцовки, хотя это условие не может являться обязательным и влиять на качество освоения изучаемого материала. Возможно использование и другого инвентаря для успешного изучения материала. Например: гимнастический козёл, скакалки, манекены, резиновые ножи и т.п. План-конспект состоит из 3 частей (вводно-подготовительной, основной, заключительной), в которых предусматривается изучение, выполнение, контроль прохождения материала в каждой части урока, с указанием необходимого времени на изучение или повторение данной темы (табл. 3).

Таблица 3
Примерный план-конспект урока
№ урока:
Дата проведения урока:
Класс:
Тема урока:
Цель:
Задачи:
Используемый спортивный инвентарь: борцовский ковёр, татами или гимнастические маты. Куртки самбо.

Части урока	Содержание	Время	Методические рекомендации
Вводно-подготовительная	1. Построение, объявление темы урока: «……..» 2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги). 3. Беговые упражнения: -бег приставными шагами правым и левым боком, -с высоким подниманием бедра, -с захлёстыванием голени, -спиной вперед, -прыжки на одной ноге, -прыжки попеременно, -ходьба и прыжки в приседе. 4. ОРУ (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи, упражнения в парах). 5. СФП Акробатика: кувырки и падения с самостраховкой вперёд и назад.	2 мин 2-3 мин 3-4 мин 8-10 мин 5 мин	Добиваться чёткости выполнения команд учителя. Соблюдать правильную последовательность и качество выполнения упражнений. Исправление ошибок обязательно! Следить за качеством выполнения упражнений. До выполнения СФП проверить группировку. Обратить внимание учащихся на элементы самостраховки (при выполнении не касаться головой).
Основная	1. Объяснение и показ элементов техники по содержанию конкретного урока. 2. Самостоятельное повторение изучаемых элементов техники. 3. Игра на закрепление материала.	2 мин 13-15 мин 5 мин	При подборе материала учитывать возрастные особенности обучаемых и этапы обучения. В соответствии с задачами урока.

Заключительная	1. Упражнения малой интенсивности 2. Упражнения на восстановление дыхания. 3. Построение и подведение итогов урока. 4. Домашнее задание.	1 мин 1 мин 2 мин	При подведении итогов отметить более активных учащихся. Объявить отметки.

aikido-sambo.ru

2.1.Этап базовый.

На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка младших школьников с включением элементов САМБО. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия (2-4 классы), где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов за год – 34.

2.1.1. Примерный программный материал для практических уроков в младшей школе.

2.1.1.2. Общеразвивающие и специальные упражнения (2 класс)

2.1.1.2.1. Упражнения на гибкость:

- махи ногами (рис. 1), с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);
- упражнения на равновесие и растяжение мышц ног (рис. 2);
- упражнения в парах (рис.3);
- наклоны в стороны (рис.4), к левой и правой ноге, прогиб назад;
- вращения туловища (рис.5);
- наклоны вперёд, выпады на правую и левую ноги (рис.6);
- сед на коленях в положении ноги врозь, упражнение «маятник» (рис.7);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны в положении сед ноги вперёд вместе, то же ноги врозь;
- накаты в упоре головой в ковёр вперёд, назад, вправо, влево (рис.8);
- вставание на мост гимнастический и накаты на борцовский мост (рис.9)

Рис. 1. Махи ногами

Рис. 2. Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног

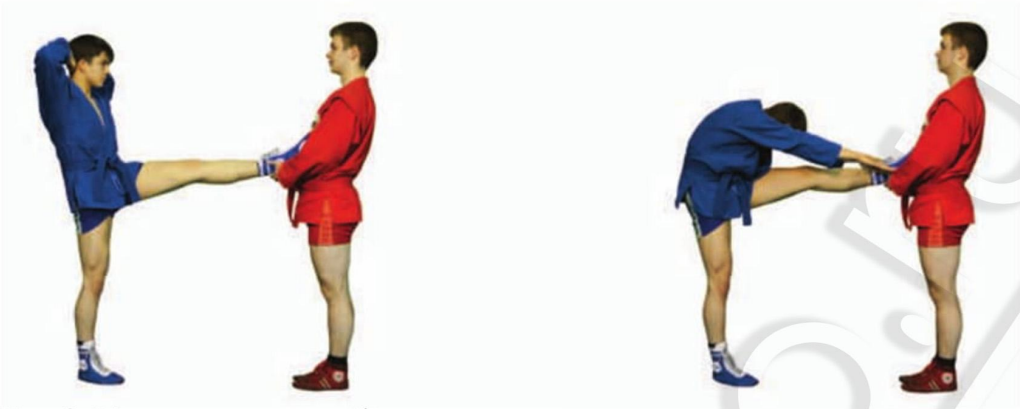

Рис.3. Упражнения на гибкость в парах

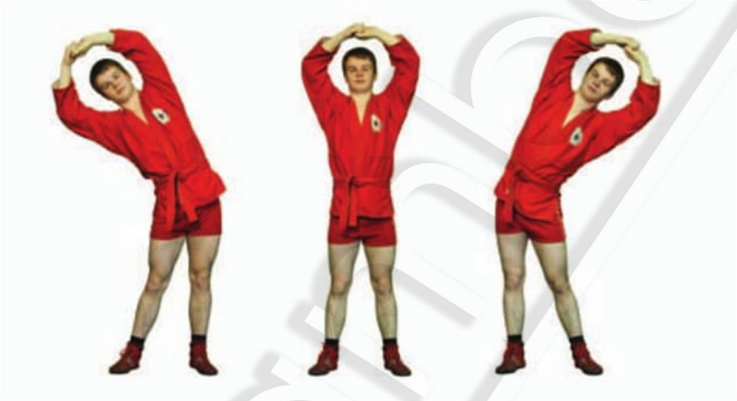

Рис. 4. Наклоны в стороны

Рис.5 Вращение туловища

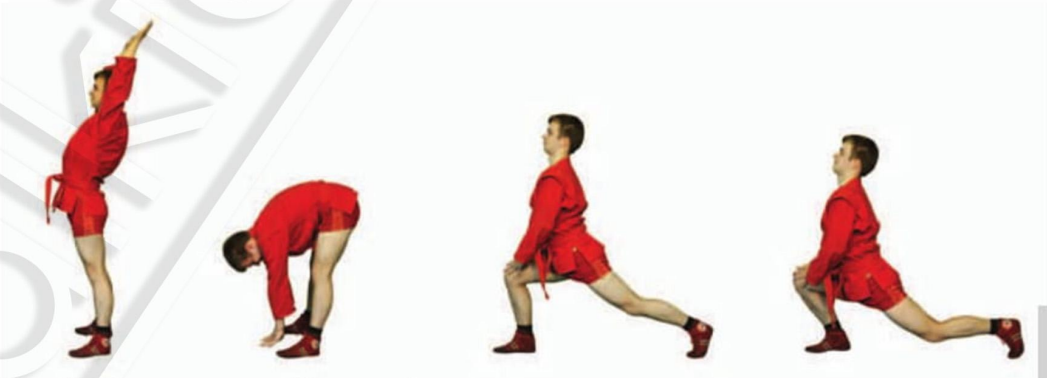

Рис.6. Наклоны вперёд, выпады на правую и левую ноги

Рис.7. Сед на коленях ноги врозь, упражнение «маятник»

Рис.8. Накаты в упоре головой в ковёр вперёд, назад, вправо, влево

Вставание в «гимнастический» мост Вставание в «борцовский» мост
Рис.9.

2.1.1.2.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

2.1.1.2.3. Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой (можно в парах).

2.1.1.2.4. Лежа на полу, на животе, руки захватывают голени, голова

повернута в сторону, перекаты вперед и назад.

2.1.1.2.5. Ходьба и прыжки в полном приседе.

2.1.1.2.6. Акробатика:

- кувырки боком (рис.10);
- кувырки вперед, назад в группировке;
- кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок (рис.11);
- падение назад с самостраховкой на спину (рис.12);

Рис.10. Кувырок боком

Рис.11. Кувырок вперёд с самостраховкой на бок

Рис.12. Падение назад с самостраховкой на спину

2.1.1.2.7. Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях.

2.1.1.2.8. Игра «Гигантские шаги». Каждый участник игры стремится преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньшее количество (или

больше – по договоренности) прыжков, на одной ноге, на обеих или прыгая с одной на другую.

2.1.1.2.9. «Крокодильчики». Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой. «Осаленные» становятся также водящими.

2.1.1.2.10. «Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку меняет одного из водящих.

2.1.1.2.11. «Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в разбегающихся по залу игроков. При попадании мяча в игрока, последний меняется с водящим местами.

2.1.1.2.12. «Эстафета с прыжками». Команды по 6 чел. Участники каждой команды строятся в колонну по одному за общей линией старта и кладут руки на плечи впереди стоящему. По сигналу начинают прыжки на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки в обратном направлении прыжки производят уже на другой ноге. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта.

2.1.1.2.13. «Салки, ножки на весу» В команде выбирается «водящий», он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Участники во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. «Осаленный» садится и ждет, когда водящий осалит всех.

2.1.1.2.14. «Петушиный бой». Класс делится на две команды, по росту и весу подбираются пары. Выходя на середину круга по одному от каждой команды, участники держат руки за спиной, прыгают на одной ноге и пытаются вынудить соперника опереться на вторую ногу или выйти из круга.

2.1.1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения (3 класс).

2.1.1.3.1. Упражнения на гибкость:

- махи ногами без опоры на руки (рис. 1), с опорой на руки в парах, (каждой ногой – махи вперед, назад, в сторону);

- упражнения на равновесие и растяжение мышц ног (рис. 2);
- упражнения на гибкость в парах (рис.3);
- наклоны в стороны (рис.4), к левой и правой ноге, прогиб назад;
- вращение туловища (рис.5);
- наклоны вперёд, выпады на правую и левую ноги (рис.6);
- сед на коленях ноги врозь, упражнение «маятник» (рис.7);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны, сидя на полу в положении «барьерный бег» (одна нога согнута в колене, другая выпрямлена, ноги находятся под прямым углом друг к другу), попеременно на каждую ногу (рис.13);

Рис.13. Наклоны сидя на полу в положении «барьерный бег»

- касание ногой груди и заведение её за голову (рис.14);

Рис.14. Касание ногой груди и заведение её за голову

- упражнение на растягивание мышц спины (рис.15);

Рис.15. Упражнение на растягивание мышц спины

- накаты в упоре головой в ковёр вперёд, назад, вправо, влево (рис.8);

- вставание на мост гимнастический и накаты на борцовский (рис.9);

- забегания на «борцовском мосту» (в положении упор головой в ковёр двигаться приставными шагами по кругу, дойдя до максимально возможного положения в сторону, перекинуть дальнюю ногу и перейти в положение «борцовский мост» так, чтобы голова не поворачивалась, и продолжить движение дальше по кругу приставными шагами, дойдя снова до максимально возможного положения, перекинуть уже другую ногу и перейти в положение упор головой в ковёр).

2.1.1.3.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

2.1.1.3.3. Упражнения на развитие мышц живота – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой (можно в парах) или одновременное поднимание ног и туловища, так чтобы ладони касались пальцев ног.

2.1.1.3.4. Упражнения на развитие мышц спины:

- прогибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой.

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг против друга, выполнить упор стопами в стопы партнёра и тянуть его за руки на себя. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

2.1.1.3.5. Упражнение «Тачка» (передвижение на руках). Один из участников принимает положение упора на руках, другой держит его за голень ноги. Затем партнёры меняются местами.

2.1.1.3.6. Партнеры стоят спиной друг к другу. Цепляются руками под локти стоя спиной к спине, один наклоняется вперёд, поднимая другого на спине. Далее меняются ролями. Также выполняются приседания.

2.1.1.3.7. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, можно в парах, выпрыгивание из приседа.

2.1.1.3.8. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок назад - вверх.

2.1.1.3.9. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга с опорой на спину.

2.1.1.3.10. Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;

- кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок (рис.11);

- падение назад с самостраховкой на спину (рис. 12);

- самостраховка при падениях через партнёра на спину (партнёр в

положении сед на пятках с упором на предплечья (рис.16);

Рис.16. Самостраховка при падениях через партнёра на спину

- полет-кувырок через партнёра в группировке, с самостраховкой на бок (партнёр в положении сед на пятках с упором на предплечья);

2.1.1.3.11. Самостраховка на руки прыжком (рис. 17).

Рис.17. Самостраховка на руки прыжком

2.1.1.3.12. Подвижные игры:

- «Петушиный бой». Класс делится на две команды и по росту и весу подбираются пары. Выходя на середину круга по одному от каждой команды, участники держат руки за спиной, прыгают на одной ноге и пытаются вынудить соперника опереться на вторую ногу или выйти из круга.

- «Прыжки через движущуюся скакалку». Учащиеся размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы, так чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку, меняет одного из

водящих.

- Класс делится на две команды. Одна команда заходит в круг и, не покидая круга, должна не дать себя осалить. Вторая команда по очереди запрыгивает в круг и на одной ноге пытается осалить соперника. Если осалил соперника, то возвращается к команде и передаёт эстафету следующему, а сам встаёт в конец строя. Если не осалил или коснулся второй ногой ковра, то возвращается к команде и передаёт эстафету, но выбывает из игры. Затем команды меняются местами.

2.1.1.3.13. Эстафеты с элементами специальных упражнений.

2.1.1.4. Общеразвивающие и специальные упражнения (4 класс)

2.1.1.4.1. Упражнения на гибкость:

- махи ногами (рис. 1), с опорой на руки в парах, (каждой ногой – махи вперед, назад, в сторону);
- упражнения на равновесие и растяжение мышц ног (рис. 2);
- упражнения на гибкость в парах (рис.3);
- наклоны в стороны (рис.4), к левой и правой ноге, прогиб назад;
- вращение туловища(рис.5);
- наклоны вперёд, выпады на правую и левую ноги (рис.6);
- сед на коленях ноги врозь, упражнение «маятник» (рис.7);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны сидя на полу в положении «барьерный бег» (одна нога согнута в колене, другая выпрямлена, ноги находятся под прямым углом друг к другу), попеременно на каждую ногу (рис.13);
- касание ногой груди и заведение её за голову (рис.14);
- упражнение на растягивание мышц спины (рис.15);
- накаты в упоре головой в ковёр вперёд, назад, вправо, влево (рис.8);
- вставание на мост гимнастический и накаты на борцовский мост (рис.9);
- забегания на «борцовском мосту» (в положении упор головой в ковёр двигаться приставными шагами по кругу, дойдя до максимально возможного положения в сторону, перекинуть дальнюю ногу и перейти в положение «борцовский мост» так, чтобы голова не поворачивалась, и продолжить движение дальше по кругу приставными шагами, дойдя снова до максимально возможного положения, перекинуть уже другую ногу и перейти в положение упор головой в ковёр);
- переворот из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно (рис.18).

Рис.18. Переворот из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно

2.1.1.4.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, можно в парах партнёр держит за ноги или ноги лежат на гимнастической скамейке или перекладине «шведской стенки».

2.1.1.4.3. Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

2.1.1.4.4. Упражнения на развитие мышц спины:

- прогибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;

- прогибания с одновременным подниманием туловища руки за головой и отрыва прямых ног.

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг на против друга и упираясь ногами расставленными в стороны в стопы партнёра тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

2.1.1.4.5. Упражнение «Тачка». Один из участников принимает положение упора на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем партнёры меняются местами.

2.1.1.4.6. Партнеры стоят спиной друг к другу. Цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются ролями.

2.1.1.4.7. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, можно в парах, выпрыгивание из приседа.

2.1.1.4.8. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

2.1.1.4.9. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга с опорой на спину.

2.1.1.4.10. Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;
- кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок (рис.11);
- падение назад с самостраховкой на спину (рис. 12);
- самостраховка при падениях через партнёра на спину и на бок

Рис.19 а. Самостраховка при падениях через партнёра на спину

Рис.19 б. Самостраховка при падениях через партнёра на бок

(партнёр в положении стоя на коленях с упором на руки рис.19 а, б);

- полет-кувырок через партнёра в группировке, с самостраховкой на бок(партнёр в положении стоя на коленях с упором на руки);
- «арабское сальто» - перекат боком по спине партнёра, стоящего на коленях с упором на руки.

2.1.1.4.11. Подвижные игры

- «Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

- Класс делится на две команды. Одна команда заходит в круг и не

покидая круга, должна не дать себя осалить. Вторая команда по очереди запрыгивает в круг и на одной ноге пытается осалить соперника. Если осалил соперника, то возвращается к команде и передаёт эстафету следующему, а сам встаёт в конец строя. Если не осалил или коснулся второй ногой ковра, то возвращается к команде и передаёт эстафету, но выбывает из игры. Затем команды меняются местами.

2.1.1.4.12. Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения на усмотрение учителя.

2.1.2. Примерный индивидуальный план учителя проведения уроков во 2-4 классах

Теоретические сведения по технике безопасности должны даваться в форме беседы на первом уроке в начале каждой четверти.

Основной формой является урок, в котором физическое развитие учащихся неразрывно связано с воспитанием у них чувства ответственности, долга, патриотизма, морально-волевых качеств.

Урок состоит из трех частей.

Вводно-подготовительная часть. Организация группы (концентрация внимания на предстоящую работу); подготовка организма (систем организма, мышц, связок, к работе в основной части урока).

Средства: строевые упражнения; ходьба, бег; упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости, координации движений; специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Изучение техники, тактики, и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: СФП: специальные гимнастические упражнения, акробатика (изучение от простого к сложному; повторение в игровом действии).

Заключительная часть. Приведение организма в спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игры малой интенсивности, построение и подведение итогов, домашнее задание.

2.2.Этап подготовительный

Данный этап рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются основы для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный этап включает 2 периода подготовки:

- Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории создания и развития САМБО, совершенствование навыков страховки и самостраховки, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 2 года занятий (5-6 классы). Количество часов за год – 34 часа, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

- Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники борьбы стоя и лёжа, участие по желанию учащихся на внутришкольных соревнованиях. Количество занятий в 7- 9 классах за год составляет 34 часа, при условии проведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

2.2.1.Содержание практических уроков в средней школе в 5-9 классах

2.2.1.1.Общеразвивающие и специальные упражнения.

2.2.1.1.1.Строевые упражнения

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий.

Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

2.2.1.1.2.Общеразвивающие упражнения

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой

системы.

Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения - кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

2.2.1.1.3.Специально-поготовительные упражнения

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лёжа с ограничением сопротивления. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера.

2.2.1.1.4.Обучение технике и тактике САМБО

Основные положения самбистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки к приемам.

В борьбе стоя:

- стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая;
- дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную;
- захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду;
- передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону;
- способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Выполнение приёмов без сопротивления соперника с выведением из равновесия и с полусопротивлением, способы защит от бросков.

В борьбе лежа: положение упора на коленях и руках, сед на коленях с упором на предплечья, лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, туловища, одежды. Выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приёмов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приёмов борьбы лёжа.

2.2.1.2. Содержание практических уроков 5-6 классы (общеподготовительный период).

Примерная последовательность изучения программного материала

2.2.1.2.1.Борьба лежа

2.2.1.2.1.1.Переворачивания - это техническое действие, при котором один атакующий, должен перевернуть своего соперника на лопатки, чтобы получить тактическое и техническое преимущество, возможность для сковывания соперника на удержании или для дальнейшего проведения болевого приёма.

- Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча (рис.20). Противник стоит на коленях, с опорой на руки. Необходимо встать сбоку от противника. Своей рукой дальней от головы соперника захватить шею соперника из-под плеча, а ближней рукой захватить дальнюю руку соперника выше локтя. Надавливая на шею соперника кистью своей руки и поднимая локоть вверх потянуть за дальнюю руку к себе, приподнимая соперника вверх и толкая грудью от себя, перевернуть соперника на спину.

Рис.20. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча

- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги (рис. 21). Противник стоит на коленях, опираясь на руки (“высокая скамеечка”). Необходимо встать сбоку от противника. Своей рукой дальней от головы соперника захватить дальнюю ногу соперника изнутри за бедро, а рукой, ближней к голове захватить шею соперника из-под плеча. Надавливая на

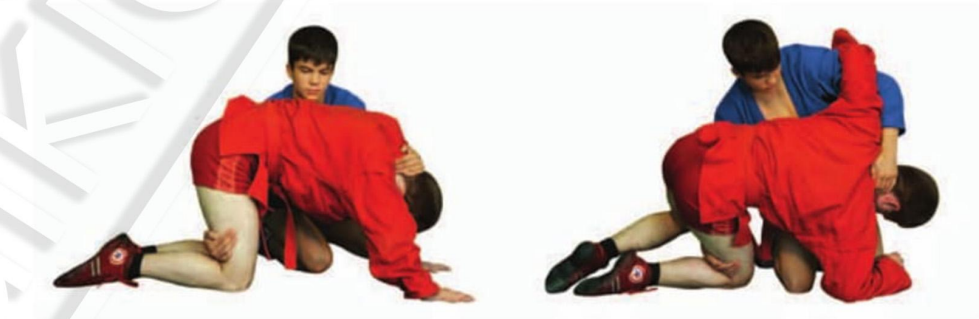

Рис.21. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги

шею соперника кистью своей руки и поднимая локоть вверх, потянуть за дальнюю ногу к себе, приподнимая локоть вверх, потянуть за дальнюю ногу к себе, приподнимая соперника вверх и толкая грудью от себя, перевернуть соперника на спину.

- Переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри (рис.22). Противник стоит на коленях с опорой на руки. Необходимо встать сбоку от противника. Своей рукой дальней от головы соперника захватить дальнюю ногу соперника изнутри за бедро, а рукой ближней к голове захватить дальнюю руку соперника выше локтя. Потянуть за дальнюю руку и ногу к себе, приподнимая соперника вверх и толкая грудью от себя, перевернуть соперника на спину.

Рис.22. Переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри

- Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь (рис.23). Противник стоит на коленях с опорой на руки. Необходимо встать сбоку от противника, своей одноимённой рукой захватить руку соперника из-под плеча. Помогая второй рукой перенести вес тела назад и, садясь, перевернуть соперника на спину.

Рис.23. Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь

2.2.1.2.1.2.Удержания - это техническое действие, при котором один атакующий удерживает своего соперника на спине, оказавшегося в начальной фазе на лопатках. В самбо за удержание соперника до 10 с. даётся оценка 2 балла, 20 с. - 4 балла. Удержание за одну схватку на оценку 4 балла может быть выполнено только один раз.

- Удержание сбоку (рис.24). Противник лежит на спине. Проводящий удержание лежит сбоку, плотно прижимаясь боком к туловищу соперника, захватив ближней рукой к сопернику его шею. Дальней рукой захватить руку соперника за плечо и прижав её своим плечом, разводит широко ноги и прижимает голову к плечу соперника.

Рис.24. Удержание сбоку

- Удержание поперек (рис.25). Противник лежит на спине. Проводящий удержание лежит на груди соперника перпендикулярно, плотно прижимаясь грудью к нему, захватив рукой одноимённую руку соперника из-под плеча и взяв захват за куртку или пояс. Прижимает свою голову, отвернув лицо от головы соперника, широко раскинув ноги.

Рис.25. Удержание поперек

- Удержание верхом (рис.26). Противник лежит на спине, атакующий сидит сверху, опираясь на колени и плотно прижимаясь грудью к сопернику. Захватив шею одной рукой, а другой руку соперника под плечо, прижимает свою голову к плечу соперника, отвернув от него лицо.

Рис.26. Удержание верхом

2.2.1.2.1.3.Уходы от удержания сбоку.

- Атакуемый отжимает ладонью подбородок соперника вверх и накидывает ногу на голову, продолжая отжимать голову ногой, садится и переходит на удержание.

- Атакуемый встаёт на «борцовский» мост и отходит от соперника, освобождая себе место. Резко поворачивается в сторону соперника и выдергивает свою захваченную руку, оказываясь в положении на животе.

2.2.1.2.1.4.Болевые приемы - это техническое действие, выполняя которое атакующий принуждает соперника попавшего в безвыходную ситуацию сдаться. Сигнал о сдаче подаётся голосом «есть», либо не менее двукратным хлопком рукой по ковру или партнёру. Болевые приёмы в самбо выполняются как на руки, так и на ноги. Болевые приёмы имеют следующую классификацию: рычаги (перегибание в суставе против естественного сгиба), узлы (скручивание в суставе), ущемления (надавливание или пережимание мышцы или сухожилия).

- Рычаг локтя через бедро (рис.27). Атакующий выполняет удержание сбоку. Захватив разноимённую руку соперника за предплечье, разгибает её через своё бедро, приподнимая его вверх, одновременно надавливая на руку.

Рис.27. Рычаг локтя через бедро

- Рычаг локтя с захватом руки между ног (рис.28). Атакующий находится с боку от противника, лежащего на спине или боку. Также атакуемый может находится в положение стоя на коленях с упором на руки (рис.23). Захватив двумя руками руку соперника, атакующий садится, одновременно накинув ногу на шею соперника. Затем перенести другую ногу через туловище соперника, скрестив их и зажать его руку между своими бёдрами так, чтобы локоть находился на животе. Прогибаясь и надавливая своими руками на предплечье соперника, медленнно выполнить болевой приём.

Рис.28. Рычаг локтя с захватом руки между ног

- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).

а) Атакуемый лежит на боку или спине, атакующий находится со стороны ног. Атакующий захватывает голень соперника разноимённой рукой снаружи (в подмышку). Крепко сцепив руки и зажав ногу, поворачивая лучевую кость наружу и одновременно прогибаясь, давит суставной головкой лучевой кости на ахиллесово сухожилие до сигнала о сдаче противника (рис.29 а).

б) Атакуемый лежит на животе, атакующий находится со стороны ног соперника. Атакующий садится на бёдра соперника, захватывая разноимённую голень соперника изнутри. Крепко сцепив руки и зажав ногу, поворачивая лучевую кость наружу и одновременно прогибаясь назад, давит суставной головкой лучевой кости на ахиллесово сухожилие до сигнала о сдаче противника (рис.29 б).

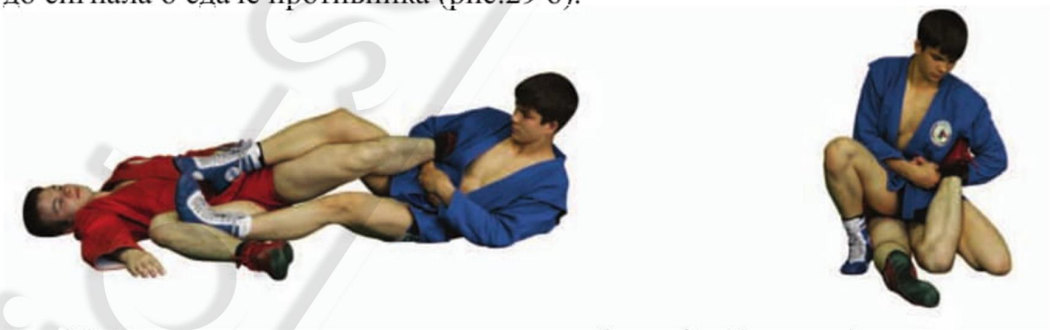

Рис.29. Ущемление ахиллесова сухожилия (а - сидя, б - лежа)

2.2.1.2.1.5. Защита от болевых приёмов в борьбе лёжа.

- Защита от рычага локтя через бедро. Атакуемый находится в положении удержание сбоку. Сцепить руки на теле соперника и выполнить уход от удержания.

- Защита от рычага локтя между ног. Атакующий пытается захватить руку атакуемого и садится назад, накидывая ноги на соперника. Атакуемый резко поворачивается на соперника и выдёргивает свою захваченную

руку, оказываясь в положении на животе. Если руку выдернуть из захвата не удалось, необходимо захватить второй рукой свою захваченную руку, встать на ноги и приподнять соперника так, чтобы плечи соперника оторвались от ковра.

- Защита от ущемления ахиллесова сухожилия (сидя). Атакуемый сидит, атакующий находится со стороны ног. Атакующий пытается захватить ногу атакуемого. Атакуемый захватывает шею соперника или куртку на груди и проталкивает свою захваченную ногу глубже в подмышку соперника, одновременно переносит вес тела вперёд и встаёт на ноги.

- Защита от ущемления ахиллесова сухожилия (лёжа). Атакующий садится на бёдра и пытается захватить ногу. Атакуемый, упираясь руками в ковёр, резко подтягивает к себе ноги, переходя в положение сед на коленях. Поворачиваясь к сопернику лицом, встаёт на ноги.

2.2.1.2.2. Приемы в стойке (броски)

- Задняя подножка (рис.30). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Сильным рывком вынудить соперника перенести вес на впередистоящую ногу. Сделать шаг левой ногой к правой ноге соперника, перенеся на неё вес своего тела. Шагнуть правой ногой и поставить её за соперником между ног на носок. Скручивая руками влево и выпрямляя правую ногу, выполнить бросок.

Рис.30. Задняя подножка

- Задняя подножка с захватом ноги снаружи (рис.31). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Сильным рывком вынудить соперника шагнуть правой ногой вперёд. Сделав шаг левой ногой между ног соперника, захватить правую ногу разноимённой рукой за подколенный сгиб. Правой ногой сделать шаг вперёд, занося её изнутри за левую ногу соперника. Толкая

от себя правой рукой и выпрямляя правую ногу, выполнить бросок. Нога соперника должна остаться в подмышке.

Рис.31. Задняя подножка с захватом ноги снаружи

- Передняя подножка (рис.32). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Также допускается захват за туловище или пояс соперника. Поворачиваясь к сопернику спиной, ставит левую ногу к левой ноге соперника, уходя с линии атаки. Переносит вес тела на левую ногу, сгибая её в колене. Выставляет перед правой ногой соперника свою правую ногу на носок так, чтобы подколенный сгиб приходился чуть ниже колена противника и плотно к нему прижимался. Скручивая руками влево и выпрямляя правую ногу, выполнить бросок.

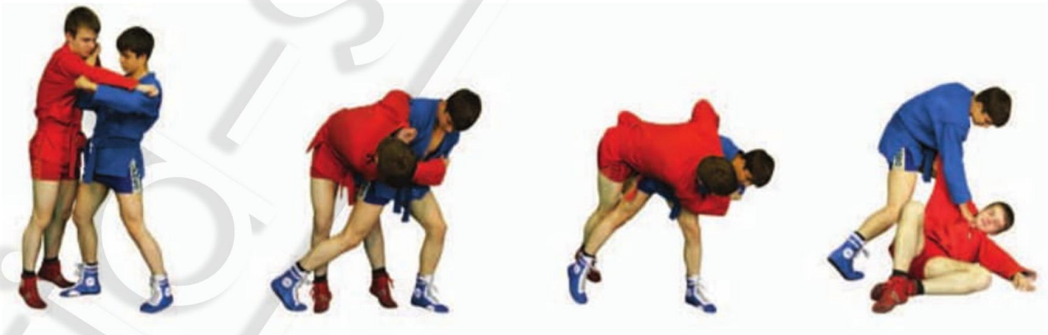

Рис.32. Передняя подножка

- Бросок с захватом двух ног (рис.33). Атакуемый находится в высокой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперёд, не наклоняясь, приседает на впередистоящую ногу. Обхватывает ноги соперника за бёдра и поднимает его вверх, разводя ноги в разные стороны, одновременно толкая грудью в живот соперника.

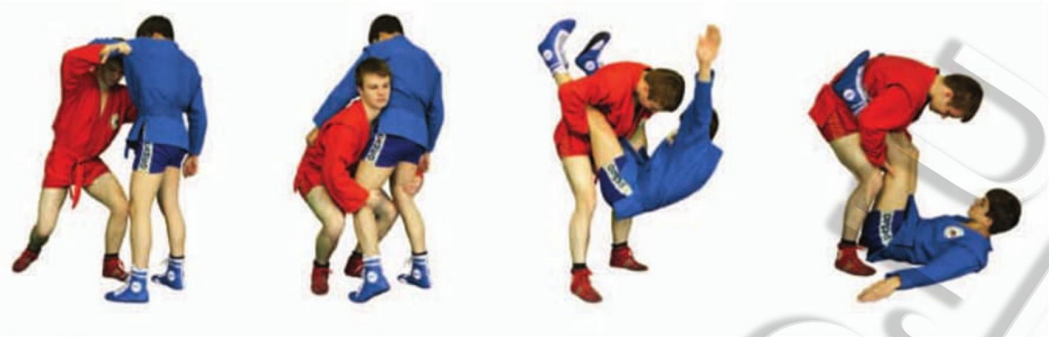

Рис.33. Бросок с захватом двух ног

- Бросок через бедро (рис.34). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за туловище или пояс соперника и разноимённую руку выше локтя или рукав снизу выше локтя. Шагнуть правой ногой между ног соперника пяткой вперёд. Приседая и поворачиваясь спиной к сопернику приставить другую ногу плотно прижимая к себе соперника. Выпрямляя ноги, подбить правое бедро соперника и, скручивая руками вперёд – влево, выполнить бросок.

Рис.34. Бросок через бедро

Примечание:часть рисунков бросков представлены для учащихся, изучающих броски в правосторонней стойке, а часть - для учащихся в левосторонней.

Учитель вправе увеличить объём изучаемого материала по своему усмотрению.

2.2.1.3. Содержание практических уроков 7-9 классы

(специально-подготовительный период).

На этом этапе обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных ранее, затем изучить дополнительные приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже

2.2.1.3.1.Борьба лёжа

2.2.1.3.1.1.Переворачивания

- Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и с забеганием вокруг головы соперника (рис.35). Атакуемый лежит на животе или находится в положении - сед на пятках с упором на предплечья. Атакующий захватывает одноимённую руку соперника за предплечье и начинает забегать по кругу к голове соперника. Тянет за руку на себя и переходит в удержание.

Рис.35. Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и с забеганием вокруг головы соперника

- Переворачивание с захватом двух ног (рис.36). Противник стоит на коленях с опорой на руки. Атакующему необходимо встать на колени сбоку от противника. Руками захватить дальнюю ногу обхватив две ноги и прижав их к груди. Атакующий тянет руками на себя, а грудью толкает соперника от себя, переворачивая его на спину.

Рис.36. Переворачивание с захватом двух ног

- Переворачивание ключом (рис.37). Противник стоит на коленях , опираясь на руки (“высокая скамеечка”) или в положении сед на пятках с упором на локти (“низкая скамеечка”). Атакующему необходимо встать сбоку от противника. Ближнюю руку к голове соперника положить на шею, а дальней захватить свое предплечье из-под плеча соперника.. Поднимая руки вверх, надавливает на шею соперника и толкает грудьб в плечо, наваливаясь, переворачивает соперника на спину.

Рис.37. Переворачивание ключом

- Переворачивание с захватом руки кувырком вперёд (рис.38). Противник стоит на коленях, опираясь на руки или в положении сед на пятках с упором на предплечья. Атакующий захватывает двумя руками руку соперника и переносит разноимённую ногу над телом соперника вокруг захваченной руки и набрасывает на шею изнутри, плотно зажав голову соперника в подколенном сгибе. Кувыркается через дальнее плечо от головы соперника и толкает ногой голову соперника, разгибается и переворачивает его на спину.

Рис.38. Переворачивание с захватом руки кувырком вперёд

2.2.1.3.1.2.Удержания

- Удержание со стороны головы (рис.39). Противник лежит на спине. Проводящий удержание лежит на груди соперника со стороны головы, плотно прижимаясь грудью к нему, захватив руками пояс. Прижимает свою голову, отвернув лицо от головы соперника, широко раскинув ноги.

Рис.39. Удержание со стороны головы

- Удержание со стороны ног (рис.40). Противник лежит на спине. Проводящий удержание (сковывание) находится между ног соперника, плотно прижимаясь грудью к животу, захватив руками ворот куртки на спине из-под плеч соперника. Прижимает свою голову, отвернув лицо в сторону, широко раскинув ноги.

Рис.40. Удержание со стороны ног

2.2.1.3.1.3. Уходы от удержаний.

- Атакуемый удержанием сбоку, обхватывает плотно руками туловище соперника, встаёт на «борцовский» мост. Резко поворачиваясь, перекидывает соперника через грудь и переходит на удержание.

- Атакуемый удержанием сбоку, поднимает вверх дальнюю ногу от соперника и обхватив своё бедро снаружи дальней рукой от соперника захватывает его за ворот куртки на спине. Накатившись на плечи и подняв таз кверху, резко качнувшись обратно, атакуемый садится и переходит на удержание.

2.2.1.3.1.4.Болевые приёмы.

- Узел руки ногой из удержания сбоку (рис.41). Атакующий выполняет удержание сбоку. Захватив разноимённую руку соперника за предплечье и согнув её в локте, накладывает на неё свою одноимённую голень. Медленно приподнимая таз вверх, выполняет болевой приём.

Рис.41. Узел руки ногой из удержания сбоку

- Рычаг локтя внутрь (рис.42). Атакующий стоит сбоку, атакуемый в положении на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»). Атакующий, захватив двумя руками руку соперника за предплечье и подводя под неё бедро разноимённой ноги, тянет на себя - вверх, нажимая на локоть плечом и грудью.

Рис.42. Рычаг локтя внутрь

- Узел поперек (рис.43). Атакующий выполняет удержание поперёк. Захватив одноимённой рукой предплечье соперника, подводит свою другую руку под плечо соперника и накладывает на своё предплечье. Надавливая на предплечье соперника и подымая его локоть вверх, выполняет болевой приём.

Рис.43. Узел поперек

- Рычаг колена с захватом ноги между ног (рис.44). Атакуемый лежит ногами к атакующему. Атакующий захватывает ногу соперника, вставляя одну ногу между его ног. Плотно сжимая бёдрами ногу соперника, перехватывается за пятку, прижимая ногу к груди. Прогибаясь, выполняет болевой приём.

Рис.44. Рычаг колена с захватом ноги между ног

2.2.1.3.1.5.Защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

- Атакующий пытается выполнить удержание со стороны головы. Атакуемый отжимает руками соперника, стараясь вывернуться на живот или повернуться ногами к нему.

- Атакующий выполняет удержание со стороны ног. Атакуемый отжимает голову соперника и захватывает руку соперника. Резким движением выносит таз в сторону захваченной руки, набрасывает дальнюю ногу от соперника на его голову, зажав её подколенным сгибом и толкая от себя, разгибаясь, переворачивает его на спину и выполняет рычаг локтя между ног.

2.2.1.3.2.Приемы в стойке (броски)

- Отхват (рис. 45). Оба борца находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Сильным рывком вынудить соперника перенести вес на впередистоящую ногу. Сделать шаг левой ногой к правой ноге соперника, перенеся на неё вес своего тела. Занести правую ногу за правую ногу соперника и махом назад своим подколенным сгибом выбить ногу соперника в его подколенный сгиб, одновременно скручивая руками влево.

Рис.45. Отхват

- Передняя подножка с захватом руки под плечо (рис. 46). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Поворачиваясь к сопернику спиной, ставит левую ногу к левой ноге соперника, уходя с линии атаки, одновременно правой рукой захватывает правую руку соперника под плечо выше его локтя. Переносит вес тела на левую ногу, сгибая её в колене. Выставляет перед правой ногой соперника свою правую ногу на носок так, чтобы подколенный сгиб приходился чуть ниже колена противника и плотно к нему прижимался. Скручиваясь влево и заваливаясь на правый бок, не сгибая правую ногу, выполнить бросок.

Рис.46. Передняя подножка с захватом руки под плечо

- Передняя подножка с захватом ноги снаружи (рис. 47). Атакуемый находится в левосторонней стойке, атакующий - в правосторонней. Захват атакующего за разноимённую руку выше локтя или за рукав снизу выше локтя. Захватив правой рукой разноимённую ногу соперника за подколенный сгиб и подняв её к своему поясу, повернуться к сопернику спиной, поставив левую ногу на место левой ноги соперника, таким образом, уйдя с линии атаки. Перенести вес тела на левую ногу, сгибая её в колене. Выставляет перед правой ногой соперника свою правую ногу на носок так, чтобы подколенный сгиб приходился чуть ниже колена противника и плотно к нему прижимался. Выпрямляя правую ногу и скручивая соперника вперёд – влево, произвести бросок.

Рис.47. Передняя подножка с захватом ноги снаружи

- Бросок рывком за пятку (рис. 48). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Атакующий делает сильный рывок руками на себя - влево, вынуждая соперника сделать шаг вперёд правой ногой. Быстро присев, захватывает левой рукой правую ногу соперника за пятку. Правой рукой надавливает ладонью на внутреннюю поверхность правого бедра соперника влево - вниз. Затем делает шаг правой ногой вперёд, одновременно выполняя рывок пятки на себя – вверх.

Рис.48. Бросок рывком за пятку

- Боковая подсечка (рис. 49). Оба учащихся находятся в правосторонней стойке. Захват атакующего за шею и разноимённую руку выше локтя или за ворот куртки на груди и рукав снизу выше локтя. Атакующий делает сильный рывок влево - вверх, подбивает левым ребром стопы правую ногу соперника сбоку, поднимая её вправо – вверх и делает рывок руками влево - вниз. Соперник начнёт падать. Когда фаза падения будет завершена, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад и страховать соперника левой рукой за правый рукав.

Рис.49. Боковая подсечка

Примечание:часть рисунков бросков представлены для учащихся, изучающих броски в правосторонней стойке, а часть - для учащихся в левосторонней.

Учитель вправе увеличить объём изучаемого материала по своему усмотрению.

2.2.2. Примерный план проведения уроков в 5-9 классах

На начальном этапе с учащимися совершенствуются навыки приёмов страховки и самостраховки. Даются общие сведения об основных действиях в САМБО (броски, переворачивания, удержания, болевые приёмы). Затем изучаются приёмы отдельных групп, тактика изучается в последнюю очередь.

При использовании практического материала программы каждый учитель (инструктор) должен руководствоваться следующими указаниями:

Теоретические сведения, кроме первого вводного занятия, должны даваться в виде 5 минутных бесед во время основных занятий или в период отдыха между заданиями. Теоретические занятия по технике безопасности проводятся на первых занятиях каждой четверти.

Обучение технике начинается с изучения элементов борьбы лёжа, а затем уже стоя. В старших классах, можно соединять изучение и выполнение атак стоя (бросков) с переходом на атаку в борьбе лёжа

(удержания, болевые приёмы).

Обучение тактике. Занятия по тактике ведутся, в основном, на практике при изучении техники приёмов и совершенствовании в них. Преподаватель при обучении технике приёмов указывает, когда и на каком противнике может быть выполнен приём, показывает исходные положения нападающего, наиболее выгодные движения и усилия противника, использование которых способствует выполнению приема в схватке. После изучения приёма дается учебная* схватка, для опробования приёма на сопротивляющемся противнике.

Соревнования: каждый учащийся старших классов, по желанию, может принять участие в соревнованиях класса или между классами по рекомендации преподавателя.

** Примечание: учебная схватка - схватка, которая проводится для закрепления изученного на уроке материла. Это условная схватка проводится, как правило, с полусопротивлением и направлена на выполнение конкретной задачи.*

Урок по САМБО должен проводиться в такой форме, при которой физическое развитие, техническая и тактическая подготовка учащихся неразрывно связаны с воспитанием у них чувства ответственности, долга, патриотизма, морально-волевых качеств.

Урок состоит из трех частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм учащихся, подготовка мышц, связок, систем организма к работе в основной части урока.

Средства: строевые упражнения, ходьба, бег; упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие; специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, акробатические упражнения.

Основная часть. Задача: изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: приемы САМБО (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.), учебные схватки и игры, эстафеты на закрепление пройденного материала.

Заключительная часть. Задача: приведение организма в спокойное состояние. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление.

2.3.Этап совершенствования

Данный этап подготовки рассчитан на 2 года учебного процесса. Занятия САМБО на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между школами. Дополнительно школьники осваивают приемы самозащиты. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 35 часов, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

2.3.1. Содержание практических уроков в старшей школе в 10-11 классах

2.3.1.1. Содержание практических уроков 10 класс

Примерная последовательность изучения материала

На этом этапе обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных ранее, затем изучать приёмы по самозащите стоя и лёжа, названия которых приводятся ниже.

2.3.1.1.1.Освобождение на земле

- Защита от удушения сзади - (защищающийся стоит на коленях). Захватить руку соперника у себя на шее и ослабить захват. Ударить головой назад, приподняться и захватить ногу противника между своих ног за подколенный сгиб. Выполнить кувырок вперёд через плечо, толкнув ногами в спину соперника, свалить его, перейти на рычаг колена.

- Защита от удушения - (защищающийся в положении лежа на спине). Атакуемый захватывает руку соперника, отжимает его голову или ударом в лицо вынуждает соперника ослабить захват за шею. Резким движением выносит таз в сторону захваченной руки, набрасывает разноимённую ногу от захваченной руки соперника на его голову, зажав её подколенным сгибом и толкая от себя, разгибаясь, переворачивает его на спину и выполняет рычаг локтя между ног.

2.3.1.1.2.Освобождение в стойке

- Освобождение от захвата за одну руку двумя руками (рис. 50). Атакующий захватывает руку двумя руками. Атакуемый своей свободной рукой захватывает свою захваченную руку за кисть, подводя её между рук соперника сверху и захватывает свою руку снизу. Перенеся вес тела вперёд, нагрузив тем самым свою захваченную руку и, вынудив соперника сопротивляться и тянуть вверх, резко выдернуть захваченную руку вверх – в сторону.

Рис.50. Освобождение от захвата за одну руку двумя руками

- Освобождение от захвата за руки (рис. 51). Атакующий захватывает руки соперника за предплечья. Атакуемый, перенеся вес тела вперёд, нагрузив тем самым свои захваченные руки и вынудив соперника сопротивляться и тянуть вверх, резко потянуть на себя - вверх с поворотом рук в сторону большого пальца.

Рис.51. Освобождение от захвата за руки

- Освобождение от обхвата туловища сзади (рис. 52 а, б).

а. Атакующий захватывает туловище сзади. Атакуемый суставными костями средних фаланг пальцев сильно бьёт по тыльной стороне ладони соперника, попадая между пястными костями. Также может нанести удар

головой в лицо соперника или пяткой в подъём соперника.

б. Атакующий захватывает туловище сзади. Атакуемый одноимённой рукой обратным хватом захватывает большой палец соперника и отгибая его в сторону, освобождается от захвата. Для получения большего преимущества можно нанести удар головой в лицо соперника или пяткой в подъём соперника.

Исходное положение *а* *б*

Рис.52. Освобождение от обхвата туловища сзади

- Освобождение от захвата за шею сзади (рис. 53). Атакующий захватывает шею предплечьем сзади. Атакуемый захватывает руку соперника за предплечье, ослабляя удушающий захват. Наносит удар рукой в пах. Приседает и, захватив руку соперника, выполняет бросок «вертушка».

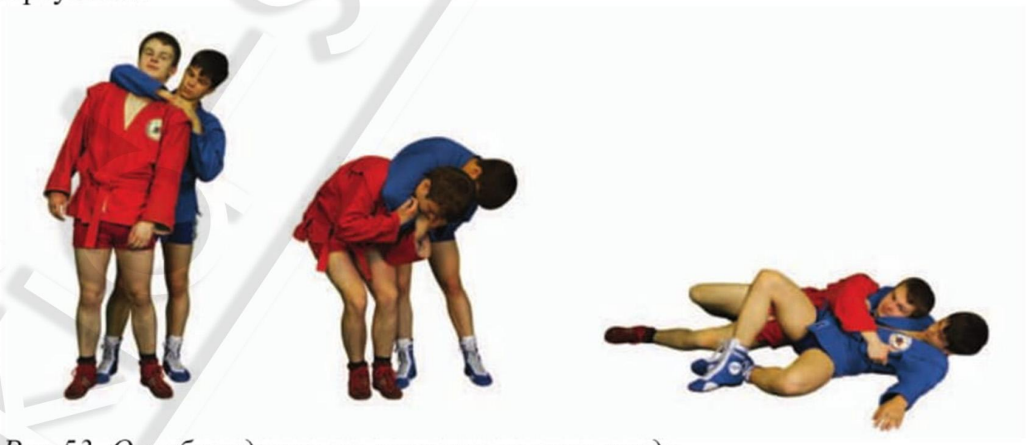

Рис.53. Освобождение от захвата за шею сзади

- Защита от удара рукой в голову (рис. 54). Атакующий наносит боковой удар в голову рукой. Атакуемый делает шаг к сопернику и ставит блок своей разноимённой рукой. Заносит свою ногу за одноимённую

ногу соперника с ударом в лицо, подбородок, шею или грудь, выполняет заднюю подножку.

Рис.54. Защита от удара рукой в голову

- Защита от удара ногой в туловище (рис. 55). Атакующий наносит боковой удар ногой по туловищу. Атакуемый делает шаг к сопернику и ставит блок своей разноимённой рукой, захватывая ногу соперника за голень изнутри. Резким движением на себя - в сторону стягивает соперника на живот или на руки и наносит удар в пах.

Рис.55. Защита от удара ногой в туловище

- Загиб руки за спину нырком (рис. 56). Атакующий тянется в захват или пытается оттолкнуть соперника. Атакуемый перехватывает инициативу и захватывает руку соперника за предплечье. Делает шаг вперёд в сторону захваченной руки соперника и подныривает под захваченную руку, оказываясь в «мёртвой зоне» соперника. Заложив под предплечье соперника свою разноимённую руку, положить кисть на локтевой сустав соперника. Поставить свою ногу плотно к разноимённой ноге соперника, одновременно захватив свободной рукой шею, волосы или подбородок соперника и потянуть на себя.

Рис.56. Загиб руки за спину нырком

2.3.1.1.3. Содержание практических уроков 11 класс

На этом этапе обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных ранее, и уже на их базе изучать приёмы по самозащите стоя и лёжа, названия которых приводятся ниже.

2.3.1.1.3.1. Освобождение в стойке

- Освобождение от захвата за волосы спереди (рис. 57). Атакующий захватил волосы спереди. Атакуемый накладывает свои руки на руку соперника, захватывая кисть, плотно прижимает её к голове. Наклоняется вперёд и делает шаг назад.

Рис.57. Освобождение от захвата за волосы спереди

- Освобождение от захвата за волосы сзади (рис. 58). Атакующий захватил волосы сзади. Атакуемый накладывает свою руку на руку соперника, захватывая кисть, плотно прижимает её к голове. С ударом в плечо захваченной руки вынудить соперника отпустить или ослабить захват, ударить другой рукой в область плавающих рёбер.

Рис.58. Освобождение от захвата за волосы сзади

2.3.1.1.3.2. Способы сопровождения

- Приемы сопровождения нарушителя (рис. 59 а, б).

а. Атакующий выполняет приём загиб руки за спину нырком и сопровождает нарушителя.

б. Атакующий захватывает руку соперника на рычаг локтя через предплечье и сопровождает нарушителя.

Рис.59. Приемы сопровождения нарушителя
(а - загиб руки за спину нырком, б - рычаг локтя через предплечье)

2.3.1.1.3.3. Защиты от ударов ножом

- Защита от удара ножом сверху (рис. 60). Атакуемый выполняет шаг вперёд и ставит блок в предплечье соперника разноимённой рукой. Второй рукой захватывает кисть соперника и с поворотом её наружу захватывает руку соперника на рычаг локтя внутрь, вынуждая его отпустить нож.

Рис.60. Защита от удара ножом сверху

- Защита от удара ножом снизу (рис. 61). Атакуемый с шагом вперёд ставит блок скрещенными предплечьями. Захватив кисть соперника выполняет загиб руки за спину.

- Игровые ситуации на уходы с линии атаки.

а. Двое учащихся стоят напротив друг друга. Один пытается с шагом вперёд оттолкнуть второго. Задача второго учащегося уйти с линии

атаки с поворотом туловища и оказаться в «мёртвой зоне» соперника.

б. Учащиеся стоят по кругу, один из них в центре круга. По очереди учащиеся, стоящие по кругу, набегают на стоящего в центре и пытаются его толкнуть вытянутыми руками. Задача стоящего в центре, быстро перемещаться и уходить с линии атаки, каждый раз оказываясь в «мёртвой зоне» соперников.

Рис.61. Защита от удара ножом снизу

- Игровые ситуации, моделирующие поведение в экстремальных ситуациях. Учащиеся в парах стоят спиной друг к другу. По команде учителя, учащиеся поворачиваются лицом друг к другу и один из них производит захват или удар, а защищающийся должен среагировать и выполнить приём самозащиты.

2.3.2. Теоретическая подготовка

Материалы по теоретической подготовке учащихся данного раздела, который содержит минимум необходимых знаний по разделу САМБО, приводятся ниже.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы или лекции на занятии; она неразрывно связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной для их понимания форме. В зависимости от конкретных условий работы в план могут вноситься коррективы. В данном разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий их последовательность и краткое содержание.

2.3.3. Примерный план проведения уроков в 10-11 классах

Данный этап логичнее начинать с совершенствования навыков проведение приёмов, изученных в предыдущие годы обучения. Даются

общие сведения об основных действиях во время неожиданного нападения. Затем изучаются приёмы защит при борьбе лёжа и стоя, тактика изучается позже, параллельно с разбором возможных ситуаций при неожиданном нападении.

При использовании практического материала программы каждый преподаватель (инструктор) должен руководствоваться следующими указаниями:

Теоретические сведения, кроме первого вводного занятия, должны даваться в виде 5 минутных бесед перед занятиями или в период отдыха между заданиями. Теоретические занятия по технике безопасности проводятся на первых занятиях каждой четверти.

Обучение технике начинается с изучения защит в борьбы лёжа, а затем уже стоя. Желательно соединять изучение и выполнение защит от атак стоя (захватов, ударов) с переходом на контратаку с преследованием в борьбе лёжа (сковывание, болевые приёмы).

Обучение тактике. Занятия по тактике ведутся в основном на практике при изучении техники приёмов и совершенствовании в них. Преподаватель при обучении технике приёмов указывает, когда и на каком противнике может быть выполнен данный способ защиты, показывает исходные положения нападающего, наиболее выгодные движения и усилия противника, использование которых способствует выполнению контратаки. После изучения приёма дается игровая* ситуация, для опробования приёма на сопротивляющемся противнике.

Соревнования: каждый учащийся, по желанию, может принять участие в соревнованиях класса или между классами по спортивному самбо при наличии рекомендации преподавателя.

Примечание:

** под игровыми ситуациями понимаются задания, которые предлагаются специально для закрепления изученного на уроке материла. Это условные элементы схватки выполняются обычно с односторонним нападением.*

Уроки по САМБО должны проводиться в такой форме, при которой физическое развитие, техническая и тактическая подготовка учащихся неразрывно связаны с воспитанием у них чувства ответственности, долга, патриотизма, морально-волевых качеств.

Урок состоит из трех частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание

группы и умеренно разогреть организм учащихся.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег.

Подготовительная часть. Задача: подготовка мышц, связок, систем организма к работе в основной части урока.

Средства: упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, кувырки со страховкой, падения.

Основная часть. Задача: изучение техники и тактики самозащиты, совершенствование и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: приемы самозащиты стоя и лёжа (освобождение от захватов, защиты от ударов, броски, сковывания, сопровождение, болевые приемы и др.), игровые ситуации и эстафеты на закрепление пройденного материала.

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, аутогенная тренировка.

2.3.4. Материалы теоретических уроков (для этапов: подготовительный и совершенствования)

2.3.4.1.Техника безопасности на уроках по САМБО. Форма самбиста.

2.3.4.2.Гигиена самбиста. Предупреждение травм.

Личная гигиена самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в САМБО и меры их предотвращения. Медицинское освидетельствование борца.

Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях САМБО. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечения. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

2.3.4.3. Краткий обзор истории и перспективы развития САМБО

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Возникновение и развитие системы самозащиты (САМБО) в период

Великой Октябрьской революции. Борьба самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы возникновения и развития САМБО.

Участие наших самбистов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию борьбы САМБО в России.

2.3.4.4. Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнении на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма: мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная системы, органы выделения, опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

2.3.4.5. Основы техники и тактики САМБО

Понятие о технике и тактике САМБО. Значение техники и тактики в достижении победы над противником. Основные положения в борьбе (стоя, лежа). Анализ основ техники борьбы стоя. Анализ основ техники борьбы лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за одежду, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение.

Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в

командных соревнованиях.

2.3.4.6. Основы техники и тактики самозащиты

Правила поведения в экстремальной ситуации. Освобождение от захватов - основные принципы. Сочетание ударной техники с бросковой и наоборот. Изучение использования техники работы по «болевым точкам», использование подручных средств самозащиты. Тактика ведения боя против нескольких соперников.

2.3.4.7. Правила соревнований

Организация и проведение соревнований по САМБО

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований - личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований.

Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, руководители ковров, арбитры и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки. Чистая победа, победа по очкам, с небольшим преимуществом. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы.

Определение победителей и мест участников в соревнованиях. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Положение о соревнованиях.

Примечание: учитель вправе самостоятельно дополнить перечень используемых физических упражнений (общеразвивающие, специальные, акробатические), а также изучение приёмов для более углублённого освоения раздела САМБО и участия в соревнованиях.

Список литературы

1. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
2. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо – г. Чехов, 1993.
3. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
4. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
5. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо – М.: Военное издательство министерства обороны 1968.
6. Есин Е.Н. Невидимое оружие - Нижегородское книжное издательство, 2002.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Настольная книга учителя физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
9. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лёжа. Нападение -М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лёжа. Защита- М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
12. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
13. Харлампиев А.А. Борьба самбо – М.: Физкультура и спорт, 1959.
14. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
15. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

Книга для учителя печатается по рекомендации научно-методического совета ЦОМО ФВ МДО “24 copy center”. 2011 г. 78 стр.

Редактор М.В. Филиппов
Фотограф М.В. Егиазаров
Компьютерная верстка Е.А. Тимерева

Подписано в печать 12.07.2011.

Издательство “24 copy center”
127051, Москва, ул. Сухаревская, 2/4, стр. 1
тел.: (495) 411-90-94

aikido-sambo.ru