

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

ПРИНЯТО
Протокол № 1
педагогического совета
от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Барнаульский кадетский корпус»
_____ В.В. Оноприенко
Приказ №277/1-осн. от 28.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«САМБО»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
Возраст – 11-15 лет**

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Авилов Владимир Иванович

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по самбо разработана с учётом освоения приёмов для сдачи норм во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО).

Основная направленность данной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий развития и формирования личности;
- выявление способностей у детей, занимающихся самбо;
- воспитание у детей интереса к занятиям физической культуры и спорта, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия детей;
- практическое содействие школьникам в освоении приёмов самбо для сдачи норм во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО).

Новизна

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Актуальность

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися 11-15 лет.

Условия набора обучающихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём и срок освоения программы

Программа «Самбо» стартового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов в год - 240 часов.

Формы и режим занятий

Обучение по программе «Самбо» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Основные цели и задачи:

- улучшить состояние здоровья;
- привлечь максимальное количество детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения;
- обучить основам техники самбо, подготовить детей к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость);
- организовать контроль, за развитием физических качеств;
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- оказать содействие школьникам в освоении приёмов самбо для сдачи норм во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)

Для занятий САМБО зачисляются дети в возрасте 11 – 17 лет желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача.

Основные принципы обучения при реализации программы:

- сознательность и активность;
- целеустремлённость и научность;
- систематичность и последовательность в обучении учащихся;
- индивидуальный подход.

Методы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- тренировка (упражнение);
- лекция;
- беседа;
- самостоятельная подготовка.

Основные принципы обучения при реализации программы:

- сознательность и активность;
- целеустремлённость и научность;
- систематичность и последовательность в обучении учащихся;
- индивидуальный подход.

Методы обучения:

- рассказ;
- объяснение;
- тренировка (упражнение);
- лекция;
- беседа;
- самостоятельная подготовка

№ п./п.	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Правила поведения на занятиях. Доведение техники безопасности.	8	8	0
2	Самостраховка.	10	5	5
3	Падение на спину перекатом.	5		5
4	Падение вперед на руки.	5		5
5	Рассказ по истории самбо.	8	8	
6	Удары и защиты	10		10
7	Техника защиты	10		10
8	Техника поединка	10		10
9	Учебные поединки	10		10
10	Беседа на тему режим, гигиена занимающихся самбо	3	3	
11	Броски	10		10
12	Техника в партере	10		10
13	Беседа на тему	3		3

	питание занимающихся самбо.			
14	Удушающие приёмы (в положении стоя, и в положении лёжа).	24		24
15	Беседа на тему меры безопасности при обращении с оружием.	6	6	
16	Учебный ножевой бой	20		20
17	Защита от ударов ножом	20		20
18	Рукопашный бой с автоматом	20		20
19	Бой с саперной лопаткой (палкой)	20		20
20	Освобождение от захватов и обхватов	20		20
21	Итоговое занятие	8		
		240		

Содержание тем для освоения приёмов САМБО

Тема 1: Правила поведения на занятиях, Доведение техники безопасности.

Тема 2. Самостраховка

Падение на спину перекатом.

Падение на бок перекатом.

Падение вперед на руки.

Тема 3: Рассказ по истории самбо. Удары и защиты

Дыхание, базовые стойки (изготовки к бою), передвижения.

Удары руками: прямой, сбоку, снизу, основанием кулака «молот», внешней частью ладони «ребром ладони», локтем сбоку, локтем снизу, локтем сверху.

Удары ногами: прямой, сбоку подъёмом стопы по бедру «лоу – кик», сбоку подъёмом стопы по телу, в голову, пяткой назад, стопой сверху.

Техника защиты:

Блоки (подставки предплечьем рукой снаружи вовнутрь, сверху вниз, снизу - вверх), ладонью, сведёнными предплечьями рук вместе.

Защита головой и телом: отклоны, уклоны, нырки.

Техника поединка:

Боевые комбинации в парах на ближней дистанции.

Боевые комбинации в парах на средней дистанции.

Боевые комбинации в парах на дальней дистанции.

Учебные поединки.

Тема 4. Беседа на тему режим, гигиена занимающихся самбо. Броски

Броски от ударов ногами сбоку.

броски от захватов:

бросок задняя подножка;
бросок захватом ноги «выхват» ноги;
бросок задняя подножка с захватом ноги;
бросок через бедро;
бросок через спину.

Броски от ударов руками.

Тема 5. Техника в партере

Болевые приёмы:

рычаг руки сопернику, лежащему на груди;
рычаг руки между ног;
узел руки;
рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия сопернику, лежащему на груди;
ущемление ахиллова сухожилия.

Тема 6. Беседа на тему питание занимающихся самбо. Удушающие приёмы (в положении стоя, и в положении лёжа).

Тема 7. Беседа на тему меры безопасности при обращении с оружием.

Учебный ножевой бой

Дыхание, базовые стойки с ножом (изготовки к бою), передвижения.

Колющие удары, ножом применяя, разные хваты: прямо, снизу, сбоку, сверху.

Режущие удары, ножом применяя, разные хваты: справа на лево, сверху вниз, по «кресту», по вертикальной восьмёрке, по горизонтальной восьмёрке.

Защита ножом (клинком ножа): слева направо, и справа налево в среднем и нижнем уровнях, защита клинком по «кресту», клинком по вертикальной восьмёрке.

Техника защиты с применением подставок руками и ногами.

Техника поединка с ножом:

Боевые комбинации в парах с ножом на ближней дистанции.

Боевые комбинации в парах с ножом на средней дистанции.

Учебные поединки на резиновых ножах.

Тема 8. Защита от ударов ножом (прямо, снизу, сбоку, сверху, наотмашь).

Тема 9. Рукопашный бой с автоматом

Удары автоматом: укол штыком (тычок стволом) без выпада, укол штыком (тычок стволом) с выпадом, удар прикладом сбоку, удар прикладом снизу, удар затыльником приклада вперёд, удар прикладом наотмашь, удар магазином.

Защита автоматом: подставкой автоматом, отбивы стволом: сверху, снизу, слева направо, и справа налево в среднем и нижнем уровнях, защита клинком по «кресту», клинком по вертикальной восьмёрке.

боевые комбинации в парах с автоматом на средней дистанции.

Учебные поединки на резиновых автоматах.

Освобождение от захвата «противником» автомата.

Обезоруживание «противника» при уколе штыком с уходом влево.

Обезоруживание «противника» при уколе штыком с уходом вправо.

Тема 10. Бой с сапёрной лопаткой (палкой)

Основные стойки с пехотной лопаткой (изготовки к бою),

Отбивы пехотной лопаткой, палкой: сверху, снизу, слева направо, и справа налево в среднем и нижнем уровнях, защита клинком по «кресту», клинком по вертикальной восьмёрке.

Тема 11. Беседа на тему профилактики конфликтных ситуаций.

Освобождение от захватов и обхватов

Освобождение от захватов за руки, за ворот одежды «за грудки»;

Освобождение от обхватов за тело спереди (с руками, без рук);

Освобождение от обхватов за тело сзади (с руками, без рук);

Освобождение от захвата шеи сзади.

Требования к уровню подготовки обучающихся***Развитие двигательных качеств:***

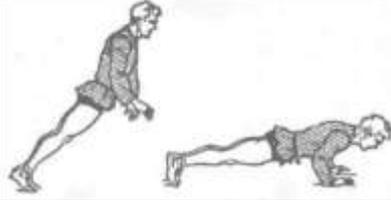
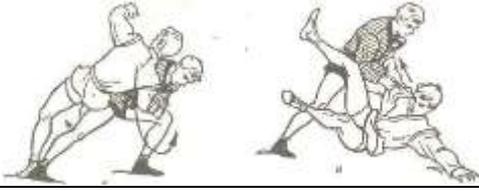
скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную	12,0	10,0

**ПРИЛОЖЕНИЕ Перечень приёмов по «Самозащите без оружия» для IV-ой ступени
(13-15 лет)**

Таблица 1 - Приёмы самостраховки (безопасного падения)

Название приёмов		Изображение приёмов
Приёмы самостраховки (безопасного падения) (тестирование проводится на мягком покрытии (ковёр, татами, гимнастические маты))		
1	И.П. – основная стойка. Падение на спину перекатом	
2	И.П. – основная стойка. Падение на бок перекатом	
3	И.П. – основная стойка. Падение вперед на руки	
Броски		
4	Бросок задняя подножка	
5	Бросок захватом ноги	
6	Бросок задняя подножка с захватом ноги	

7	Бросок через бедро	
8	Бросок через спину	
Болевые приёмы		
9	Рычаг руки противнику, лежащему на груди	
10	Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику лежащему на груди	

Критерии оценки техники самозащиты по группам приёмов

Таблица 2- Критерии оценки техники самозащиты по группам приёмов (максимально возможно набрать 30 очков)

Наименование разделов	Оценка в баллах за каждый прием		
	3 (три очка)	2 (два очка)	1 (одно очко)
Приёмы самозащиты - 3 варианта	- правильная амортизация, - правильное положение частей тела (головы, рук, ног, туловища), - наличие группировки	- правильная амортизация, - недочёты в положении частей тела (головы, рук, ног, туловища), - наличие группировки	- отсутствие амортизации, - недочёты в положении частей тела (головы, рук, ног, туловища), - группировка не выполнена

Броски из 5-ти классификационных групп	<ul style="list-style-type: none"> - правильная фазовая структура броска, - направление усилий оптимально, - демонстратор сохраняет равновесие после броска 	<ul style="list-style-type: none"> - правильная фазовая структура броска, - направление усилий оптимально, - демонстратор теряет равновесие после броска 	<ul style="list-style-type: none"> - ошибки в фазовой структуре броска, - ошибки в направлении усилий, - демонстратор теряет равновесие после броска
Болевые приёмы из 2-х классификационных групп	<ul style="list-style-type: none"> - правильная фиксация положения, - направление усилий оптимально 	<ul style="list-style-type: none"> - правильная фиксация положения, - направление усилий не верно 	<ul style="list-style-type: none"> - фиксация положения выполнена с нарушениями, - направление усилий не верно
Приёмы самозащиты в 7-ми различных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - полное освобождение от захвата (уход от удара), - адекватные ответные действия (удары, броски, болевые приёмы), - сохранение равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - полное освобождение от захвата (уход от удара), - отсутствие ответных действий - сохранение равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - частичное освобождение от захвата, уход от удара выполнен не верно, - отсутствие ответных действий, - потеря равновесия

Контрольные вопросы по главе

1. Дать определение «самбо»?
2. В каком году самбо было включено в систему ГТО?
3. Каковы общие рекомендации по освоению техники самбо во Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
4. Перечислите основные возрастные группы по выполнению техники самозащиты без оружия в ВФСК «ГТО».
5. Каковы основные методические приёмы судейства техники самозащиты без оружия в ВФСК «ГТО»?

**Общие рекомендации по освоению техники самбо во Всероссийском
физкультурно - спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне»(ГТО)**

Нормы ГТО по выполнению техники самозащиты без оружия

Таблица 3 - Инструкция по организации тестирования техники «Самозащиты без оружия» в рамках мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней, смотрите таблицу 1.

Таблица 3.

Степень (возраст)	Школьники (мальчики и девочки)			Мужчины и женщины		
	Бр он зо вы й зн ак	Се ре бр ян ый зн ак	зн ж ло то й	Бр он зо вы й зн ак	Се ре бр ян ый зн ак	зн ж ло то й
IV-ая (13-15 лет)	15-20	21-25	26-30			
V-ая (16-17 лет)	очков	очков	очков			
VI-ая (18-29 лет)				15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков

Общие положения

Настоящая Инструкция по организации тестирования техники «Самозащиты без оружия» предназначена для организации испытаний соискателей (женского и мужского пола) в рамках мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней.

Организация тестирования

Выполняемые участниками действия оцениваются экспертной комиссией, состоящей из пяти человек: руководителя, осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; арбитра, двух боковых судей и технического секретаря.

Руководитель экспертной комиссии

Располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники самозащиты. Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Таблица 1).

При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

Боковые судьи

Располагаются слева и справа от стола руководителя тестирования и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Таблица 2).

Арбитр

Находится на площадке и, пользуясь средствами сигнализации (голосовыми командами, жестами), руководит ходом демонстрации техники самозащиты.

Технический секретарь

Находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола хода тестирования (Таблица 3) оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования руководителю для объявления результатов демонстрации приемов самозащиты.

Порядок выполнения техники «Самозащиты без оружия»

Участники выполняют комплексы приемов, содержание которых доводит до участника и его партнера руководитель. Партнеры выбираются по жеребьевке и не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. По вызову руководителя участник с партнером становится в исходное положение. После команды руководителя «Приготовиться!» участник принимает боевую стойку, а после команды «Прием!» – выполняет заданные ему действия совместно со своим партнером.

Перечень испытаний по «Самозащите без оружия»

Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами:

- А) приёмы само страховки - 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок);
- Б) базовые приёмы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени);
- В) приёмы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней). Перечень испытаний по самозащите по ступеням и разделам подробно представлен в Таблице 4.

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участнику может быть сделано предупреждение и снятие с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин; за некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от сдачи нормативов. Предупреждения отмечаются в судейском протоколе.

Оценка технических действий

Каждое действие участника оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х балльной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного защитного действия без ошибок 3 балла, всех (10) – 30 баллов.

При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Критерии оценки техники «Самозащиты без оружия» по группам приёмов представлены в Таблице 2.

Таблица 3 - Протокол регистрации техники «Самозащиты без оружия» в рамках мероприятий по сдаче норм ГТО (судейская записка)

Ступень _____

№ пп	Фамилия, имя	Организация	Номер приёма и его оценка по 3х-балльной шкале										Сумма баллов	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1														
2														
3														

Судья _____

Технический секретарь _____

Таблица 4 - Протокол хода тестирования техники «Самозащиты без оружия»
в рамках мероприятий по сдаче норм ГТО (сводная ведомость)

Степень _____

№ пп	Фамилия, имя	Организация	Оценки выступления			Сумма баллов	Средняя оценка	Примечания
			Руководитель тестирования	Боковой судья 1	Боковой судья 2			
1								
2								
3								

Руководитель ковра _____

Технический секретарь _____

Методические основы освоения техники приёмов самбо

«Наука сокращает нам опыт быстротекущей жизни»

Гёте

Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочного занятия направлены на формирование навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения тренировочного процесса.

Вводная часть занятия проводится в течении 3- 5 минут. Основная задача вводной части – это организационные мероприятия, воспитание дисциплины, сосредоточения внимания и формирование положительного настроения в начале занятия. Проводится: построение, проверка группы, проверка формы одежды, строевые приёмы на месте. Идёт доведение цели и задач. По необходимости проводятся краткие беседы организационного и воспитательного характера.

Подготовительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 20 – 30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка человеческого организма к основной части занятия. Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости, ловкости, быстроты. Основными средствами являются: разминка, упражнения на развитие выше перечисленных качеств, специально – подготовительные упражнения без партнёра и с партнёром. В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы самостраховки.

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течении 60 - 90 мин. Основная задача основной части занятия – разучивание, отработка техники и тактики в борьбе самбо, в боевом самбо. А так же дальнейшее совершенствование в них и развитие физических и морально – волевых качеств через учебно - тренировочные схватки.

При обучении приемам самбо могут, применяются следующие команды:

- для подготовки к выполнению приема - "ПРИГОТОВИТЬСЯ";
- для выполнения приема - "ПРИЕМ";
- для фиксации приема на определенной фазе - "СТОЙ";
- для отпускания захвата - "ОТПУСТИТЬ ЗАХВАТ".

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда "ВПЕРЕД", например: "Подойти к партнеру сзади, проведет загиб руки за спину, подвести к стене и связать - ВПЕРЕД".

Заключительная часть учебно-методического занятия проводится в течении 5-10 мин. Основная задача заключительной части занятия – приведение организма в спокойное состояние и подведение итогов, разбор качества выполнения задания. Основные средства: медленный ритмичный бег, ходьба, упражнения на расслабления. В ней подводятся итоги, даются объявления и задание на самостоятельную подготовку.

Методические основы обучению отдельному приему

Построить группу в две (одну) шеренги (по возможности посадить). Назначить, действующего за соперника (ассистента). Вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

1. Назвать прием.
2. Показать его в быстром темпе. В момент показа находится к спортсменам в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях (о приёме).

При необходимости показать прием второй раз (в другую сторону или в другом положении и т.п.).

3. Указать, где применяется или его целевое (тактическое) предназначение.

Объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе. При объяснении приема указать: исходное положение, направление перемещения тела, ног, рук, ударные поверхности, характер движения. А также степень усилия, способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле соперника. При объяснении выделить главное в изучаемом приеме. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

- в целом;
- по разделениям;
- по частям (по элементам);
- с помощью подготовительных упражнений.

При обучении сложным техническим действиям практиковать применение последовательно двух способов разучивания. Например, с помощью подготовительных упражнений, а затем - по разделениям.

При разучивании приема (действия) по разделениям соблюдать следующую последовательность:

- разучивание по разделениям на несколько счетов;
- разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);
- выполнение приема под счет;
- выполнение приема по команде в целом в медленном (среднем, быстром) темпе;
- выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);
- выполнение приемов в быстром темпе по команде «на оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, а затем - мелкие и индивидуальные. Исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителя, разъяснением целевого предназначения прием. Для совершенствования (тренировки) разученных приемов (действий, положений) необходимо:

- многократное повторение, (поочередное) выполнение приемов в нарастающем темпе;
- выполнение приемов из различных исходных положений, в движении, в сочетании с другими приемами и действиями;
- выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу;
- выполнение приемов и действий с разными по весу и росту соперниками.

Методы развития двигательных навыков

Методы развития двигательных навыков направлены на совершенствование у спортсменов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей, а также на приобретение необходимых навыков и умений. Что не обходимо знать о развитии двигательного умения, привычки и навыка?

Формирование двигательных навыков:

1. Двигательное умение.
2. Двигательная привычка.
3. Двигательный навык.

Двигательное умение: это неавтономное управление движениями. Где концентрация внимания на самом двигательном действии. Движение корявое не техничное, нет координации. Как правило, приобретает после одного, двух занятий.

Двигательная привычка: это автоматическое управление движениями, концентрация внимания на цели и условиях действий. Движения точные, экономичные и

техничные. Контроль сознанием. Как правило, приобретается после трёх, четырёх занятий, и более.

Двигательный навык: это двигательное умение, доведённое до автоматизма или до уровня рефлексов. Умение высшего порядка - слитное и надёжное выполнение движения при изменении внешних условий. Как правило, приобретается после двух недель занятий и более.

Этапы обучения двигательным действиям.

1-й этап: Сформировать в первичном виде ориентационные основы действий(или приёма). Выработать смысловую основу на базе имеющихся знаний.

2-й этап: Сформировать или актуализировать зрительную, двигательную и другие чувственные представления о разучивании двигательных действий (или приёма).

3-й этап: Выделить в ориентационные основы деятельности в начале наблюдаемом, затем самостоятельном виде деятельности. Разучить в доступной форме новые элементы деятельности и общий порядок выполнения движений, входящих в его состав.

Определение и контроль физической нагрузки

Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие «объем нагрузки» означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а «интенсивность нагрузки» - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоления дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения (или приёма), разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (или приёма) (отношение пульсовой стоимости упражнения(или приёма) к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая - до 130 уд./мин.;
- средняя - 130-150 уд./мин.;
- высокая - 150-170 уд./мин.;
- максимальная - свыше 170 уд./ мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений (или приёмов) должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении или при проведении приёма, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения (или приёмы) в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.). Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах). Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм спортсмена. В процессе физической подготовки могут использоваться три способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый,

волнообразный. Непрерывный способ повышения нагрузки характеризуется относительно равномерным (от занятия к занятию) повышением ее объема и интенсивности. Он применяется на начальных этапах учебно-тренировочного процесса, при относительно однородном составе занимающихся и сравнительно невысоком уровне их физической подготовленности, а также в том случае, если необходим быстрый рост физических возможностей спортсменов в краткие сроки обучения. Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в неоднократном чередовании этапов ее стабилизации (на протяжении нескольких занятий) и последующего увеличения. Этот способ используется при совместных занятиях спортсменов с различным уровнем физической подготовленности, что позволяет отстающим быстрее адаптироваться к повышенным нагрузкам. Волнообразный способ повышения нагрузки заключается в периодическом колебании ее объема и интенсивности. Начиная с незначительной нагрузки, затем с каждым последующим занятием повышая её. Достигнув соответствующего уровня, она несколько понижается, затем снова возрастает. Этот способ отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния человека.

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения упражнений или приёмов, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений (или приёмов) всеми занимающимися одновременно или потоком. А так же с применением круговой тренировки и соревновательного метода, с использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

Индекс для проверки адаптации к нагрузкам и общей тренированности

Индекс Рюффье. Используется для проверки адаптации к нагрузке. Измеряют пульс в положении сидя (P_1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P_2), а затем - через 1 мин отдыха (P_3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: < 0 отлично, 1-5 - хорошо, 6-10 - удовлетворительно, 11-15 - слабо, > 15 – неудовлетворительно.

Список литературы

1. 100 уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Изд. 3-е. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 311 с.
2. Авилов, В. И. Борьба на Великой Руси / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2011. – 127 с.
3. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо: специальные подготовительные упражнения / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2013. – 207 с.
4. Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя : учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2017. – 111 с.
5. Булочко, К. Т. Физическая подготовка разведчика / К. Т. Булочко. – Москва : Арктика 4Д, 2004. – 328 с.
6. Гарник, В. С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учебное пособие / В. С. Гарник. – Москва : Московский государственный строительный университет, 2012. – 191 с.
7. Гаткин, Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. – 352 с.
8. Гуревич, Д. И. Борьба САМБО / Д. И. Гуревич, Г. Н. Звягинцев. – Москва : Воениздат, 2010. – 176 с.
9. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо / Де Ля Тай, Жерар. – Москва : АСТ, 2005. – 179 с.
10. Ерегина, С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов / С. В. Ерегина. – Москва : ЭСКОН, 2005. – 144 с.
11. Зайцева, И. П. Иммунный статус студентов самбистов с различным уровнем тренированности в зависимости от сезонов года / И. П. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 34–35.
12. Киддо, Б. 33 лучших приёмов дзюдо для защиты от ножа и пистолета / Б. Киддо. – Москва : АСТ, 2012. – 263 с.
13. Коников, С. Л. Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различные подходы к решению проблемы спортивной прикладности / С. Л. Коников, А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – (№ 7). – С. 100–102.
14. Куц, В. Русский кулачный бой / В. Куц. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 480 с.
15. Ломакина, Е. В. Всероссийский проект « Самбо – национальная система воспитания детей и молодёжи» / Е. В. Ломакина, С. Е. Табаков // Физическая культура в школе. – 2017. – № 8. – С. 14–21.
16. Ломакина, Е. В. Обновление содержательного компонента физического воспитания обучающихся на основе самбо / Е. В. Ломакина, С. Е. Табаков // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 4–10.

17. Максимов, В. Д. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо) : теоретико-практические рекомендации / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 157с.
18. Махначёв, Я. «Страшнее смерти – жизнь без цели» / Я. Махначёв // Вечерний Барнаул. – 2016. – 10 сентября (№ 134). – С. 4.
19. Махначёв, Я. В честь Метелицы / Я. Махначёв // Вечерний Барнаул. – 2017. – 27 января (№ 12) – С. 3.
20. Минаев, Б. Гений дзюдо / Б. Минаев. – Москва : Компас Гид, 2011. – 408 с.
21. О социальном проекте «Самбо в школу» / Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания ; Министерство образования и науки РФ // Вестник образования России. – 2016. – № 15. – С. 24–29. – (Спорт в школу).
22. Педро, Д. Дзюдо : техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин. – Москва : Эксмо, 2005. – 192 с.
23. Псеунок, А. А. Адаптационные возможности юных самбистов 12–14 лет / А. А. Псеунок, Р. Х. Гайрабеков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 100–103.
24. Рудман, Д. Л. Школа Самбо Давида Рудмана : 1000 болевых приёмов : книга 1 / Д. Л. Рудман. – Москва, 2010. – 296 с.
25. Рудман, Д. Л. Школа Самбо Давида Рудмана : 1000 болевых приёмов : книга 2 / Д. Л. Рудман. – Москва : Человек, 2013. – 288 с.
26. Рудман, Д. САМБО :учись защищать себя / Д. Рудман. – Москва :Терра-Спорт», 2000. – 216 с.
27. Травников, А. И. Рукопашный бой спецназа КГБ : учебно-методическое пособие / А. И. Травников, В. И. Самойлов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 198 с.
28. Федоткин, С. Н. Это – самбо : практический курс самообороны / С. В. Федоткин. – Москва : Эксмо, 2009. – 208 с.
29. Филин, С. А. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов разного возраста и квалификации / С. А. Филин, А. П. Стрижак // Теория и практика физической культуры. – 2013. (№ 2) – С. 70.
30. Харлампиев, А. А. Тактика борьбы самбо / А. А. Харлампиев. – Санкт-Петербург, 2012. – 144 с.
31. Шатунов, М. В. Великорусская борьба : самоучитель по борьбе / М. В. Шатунов. – Саратов, 2003. – 252 с.
32. Шестаков, В. Б. Как стать сильным : самбо для юных спортсменов / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Просвещение, 2017. – 320 с.
33. Шестаков, В. Самооборона без оружия / В. Шестаков ; записала Ю. Скляр // Читаем вместе. – 2012. – № 11. – С. 8.
34. Шкалов, В. Д. «Никогда не разделял самбо и дзюдо» : интервью Я. Махначёва / В. Д. Шкалов // Вечерний Барнаул. – 2016 . – 1 июля (№ 93) – С. 30–31.

35. Шулик, Ю. А. Борьба дзюдо : первые уроки / Ю. А. Шулик, Я. К. Коблев, А. А. Маслов. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2006. – 160 с.
36. Шулик, Ю. А. Дзюдо : базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулик [и др.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 240 с.
37. Шулик, Ю. Уличное самбо : эффективная самозащита и система реального боя / Ю. Шулик. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 192 с.