

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

*Одобрены
Решением научно-методического совета ГБОУ
ДПО «Донецкий республиканский институт
дополнительного педагогического образования
(протокол № 4 от 29 августа 2022 года)*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ
ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО,
ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Донецк
2022

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

В 2022-2023 учебном году в примерные основные образовательные программы учебного предмета «Физическая культура» вводится учебный модуль «Самбо». Новый вид программного материала предназначен для осуществления педагогической деятельности в школах, имеющих кадровые и материально-технические условия.

Для реализации учебного модуля «Самбо в общеобразовательных организациях Донецкой Народной Республики рекомендована *Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций начального, основного и среднего общего образования* Одобрено на заседании научно-методического совета ГБОУ ДПО «Донецкий республиканский институт развития образования» (протокол от «29» августа 2022 года № 4).

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника.

Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры и дает возможность широкому практическому применению технических элементов и приемов борьбы самбо в системе физического воспитания общеобразовательных школ. Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.

Программа позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!». С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов из расчета 1 час в неделю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ РАЗДЕЛУ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Начало реализации учебного модуля «Самбо» осуществляется с любой возрастной группы на уровне начального общего образования с обязательным освоением обучающимися всего программного материала: специально-подготовительные упражнения и игры, задания, приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Допускается некоторая интенсификация учебного материала в старших классах, например, изучение программы 1-2 класса за один учебный год в 8-11 классах. Рекомендуется на период первого года освоения нового вида программы учитывать: начальный уровень физической подготовленности и способности обучающихся, профессиональную подготовку учителя физической культуры.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных предплагает Одной из приоритетных составляющих Программы с модулем «Самбо» является развивающая и воспитательная ценность. Один из блоков «Область знаний» необходимо усилить следующими темами:

- Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения.
- Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений.
- Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта.
- Зарождение Самбо в России.
- Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.
- Развитие Самбо в России.
- Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны.
- Успехи российских самбистов на международной арене.
- Место Самбо в системе физического воспитания.

По данным темам рекомендуется приобщить обучающихся к проектной и исследовательской деятельности, где итогом общей работы будет создание музея спортивной славы «Самбо» (в том числе виртуального).

I. ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.1. Мероприятия по предупреждению травматизма.

Для организации качественного образовательного процесса в рамках реализации программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций в целях обеспечения безопасных условий при организации учебного процесса, а также, в целях профилактики детского травматизма и несчастных случаев администрации образовательных организаций следует выполнять следующие требования:

- разработать должностные инструкции для учителя и педагогов дополнительного образования;
- создать условия для учителя физической культуры и педагогов дополнительного образования с соблюдением требований охраны труда и техники безопасности, санитарно-гигиенических норм и правил;
- не допускать приёмку мест проведения занятий и установку не сертифицированного спортивного инвентаря и оборудования или не соответствующего требованиям безопасности;
- проводить ежегодную подготовку спортивной базы образовательной организации к началу учебного года, с последующим актированием;
- обеспечивать контроль технического состояния спортивного оборудования и безопасность мест проведения занятий (осмотр и проверка оборудования перед вводом в эксплуатацию; регулярный визуальный и функциональный осмотр; актирование и проведение испытаний) предусмотренного ГОСТ;
- проводить в соответствии с планом, тематические педагогические советы по вопросам физического воспитания с отчётом учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования о своей работе и внесением предложений по совершенствованию учебно-воспитательного процесса по данному направлению;
- учитывать при составлении расписаний уроков физической культуры и дополнительных занятий по физическому воспитанию пропускную способность спортивного(ых) зала(ов);
- не привлекать для проведения уроков физической культуры учителей начального общего образования, а также учителей-предметников, не прошедших курсы переквалификации по методике преподавания предмета «Физическая культура»;
- разрабатывать инструкции по охране труда и технике безопасности для специалистов физкультурно-спортивного с учётом специфики образовательной организации и видовой деятельности (самбо);
- разработать правила по предупреждению травматизма на занятиях самбо для учителя физической культуры, педагога дополнительного образования и обучающихся;

- ознакомить обучающихся с правилами поведения на уроках физической культурой и дополнительных занятиях с требованиями к внешнему виду;

- обеспечить учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования к началу учебного года информацией о группах здоровья обучающихся по результатам диспансеризации;

- проконтролировать своевременное оформление документов, связанных со здоровьем обучающихся (оформление «Листка здоровья» в классном журнале, медицинские рекомендации к проведению занятий физической культурой с обучающимися имеющими отклонения в состоянии здоровья);

- организовать занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а так же с обучающимися, имеющими временные ограничения физических нагрузок;

- осуществить подбор компетентных педагогических кадров при приёме на работу для организации и проведения учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учётом соответствия их физкультурно-спортивного образования;

- обеспечить всех участников образовательного процесса своевременной, качественной, достоверной и полной информацией по всем направлениям учебно- воспитательного процесса по физическому воспитанию, организуемого образовательной организацией.

1.2. Требования к учителям физической культуры и педагогам дополнительного образования.

В тоже время учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования и другим лица, проводящим занятия по физическому воспитанию в образовательных организациях, несущим прямую ответственность за охрану жизни и здоровья, обучающихся следует:

- планировать свою работу и предлагаемые физические нагрузки на основании медицинских осмотров и рекомендаций врача, учитывая уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого обучающегося;

- всегда продумывать организацию занятий и обеспечивать страховку при выполнении упражнений и заданий;

- обязательно, перед каждым занятием, проводить тщательный осмотр зала, убедиться в безопасности и готовности мест проведения занятия, исправности используемого инвентаря, надёжности установки и крепления оборудования, соответствия условий санитарно-гигиенических требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. При обнаружении несоответствия оборудования или невозможности его

использования и т.п., в письменном виде довести до сведения администрации образовательной организации выявленные проблемы;

- разработать на основе типовых инструкций правила безопасного поведения для обучающихся для каждого вида деятельности;

- проводить инструктаж обучающихся по правилам поведения и требованиям соблюдения мер безопасности при выполнении физических упражнений и заданий, а также напоминать его отдельные пункты на каждом занятии;

- обучать воспитанников безопасным приёмам и правильной технике выполнения упражнений и заданий, следить за соблюдением ими мер безопасности, строго придерживаться педагогических принципов обучения;

- осуществлять в течение всего урока/занятия визуальный контроль за выполнением упражнений и заданий (соответствие уровня физической подготовленности выполняемым заданиям, правильности техники выполнения, соблюдением требований безопасности, осуществления самоконтроля и самостраховки, и т.п.), состоянием здоровья обучающихся своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии;

- при появлении у обучающегося первых признаков утомления, жалоб на недомогание или плохое самочувствие немедленно направлять его к медицинскому работнику или дежурному администратору;

- по окончании занятий убрать используемый инвентарь в место хранения, внимательно осмотреть место проведения занятий и оборудование.

Образовательный процесс по примерной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования с модулем самбо, может проходить в школьном спортивном зале.

1.3. Требования к местам проведения занятий по самбо

САМБО (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя,

за свою семью, за Родину. Спортивная форма для занятий самбо состоит из специальной куртки красного или синего цвета, пояса и коротких шорт, а также специальной обуви.

Куртки и пояса для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 см. Полы куртки — не длинные на 15 см ниже пояса. Шорты могут быть из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, одноцветными и прикрывать верхнюю треть бедра. Не допускаются застёжки, карманы и другие жёсткие декоративные элементы.

Ботинки самбо изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жёстких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются накладками.

Для организации начальных занятий самбо допускаются размеры залов 24x12 м, 18x12 м, 12x12 м и 12x9 м при высоте потолка не менее 4 м. Ширина зала определяется размерами ковра самбо. Стены для безопасности по периметру ковра обкладываются матами на высоту 1 м.

Ковёр для самбо может быть размером от 6x6 до 14x14 метров, толщиной мата 5 см, плотностью: 160 Дж. (30 кг/м³).

На начальном этапе организации занятий по самбо допускается использование гимнастических матов с нескользящей поверхностью, плотно уложенных и надёжно скреплённых между собой.

II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 Самбо как вид спорта: техника и правила борьбы

Самбо (от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин, др. соревнования.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят:

заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее).

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

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

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

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

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

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

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

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

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

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

Примерный план проведения практической части

1 блок

- Разминка
- ОРУ, беговые и прыжковые спецупражнения
- Элементы акробатики в разминке
- Укрепление мышц шеи
- Упражнения для разогрева суставов
- Поэтапное изучение приемов самостраховки

2 блок

Подготовительные упражнения и технические приемы:

- Удержание сбоку

- Удержание со стороны головы
- Выведение из равновесия толчком
- Удержание поперёк
- Выведение из равновесия скручиванием
- Выведение из равновесия рывком

3 блок

- Сдача освоенных элементов борьбы с исправлением ошибок
- Подведение итогов.

В процессе обучения школьников основам самбо, большое внимание уделяется навыкам безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятия независимо от уровня подготовленности занимающихся. Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма. Падения различают по способу приземления и названия части тела, которая раньше всего соприкасается с ковром (на руки, на ноги, туловище, голову); по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону); по сложности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступить к этому разделу возможно, если школьники овладели приёмами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях. При наполнении учебным материалом программы на уровне начального общего образования учитывались особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификация преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что в программу на уровне начального общего образования были включены материалы по основам самостраховки, удержаниям, переворотам в положении лёжа и основам выведения из равновесия, что позволило осуществлять базовую подготовку, исключая сложную-координационные действия из вида спорта «САМБО».

2.2. Требования к упражнениям с элементами борьбы:

- из учебного материала должны быть исключены действия с бросками партнера на голову;
- следует постоянно напоминать ученикам о том, что запрещается после броска партнера падать на него всем телом (возникающие при этом

перегрузки у слабо подготовленных школьников могут привести к повреждению внутренних органов);

- запрещается во время выполнения упражнений с элементами противоборства и сопротивления наносить партнеру удары, скручивать шею, зажимать горло, хватать за лицо, волосы, выполнять захваты за пальцы рук и ног партнера;

- запрещается во время падения и удержаний, особенно при борьбе в партере, ударять и нажимать локтем и коленом на любую часть тела;

- при составлении пар необходимо учитывать весовые категории партнеров.

Борьба - занятие мужское, жесткое, иногда доставляющее кому-то из борцов и боль, и ссадины, и ушибы. Особенно высока вероятность получения травм в тех случаях, когда школьники слабо подготовлены физически и морально к условиям единоборства, не соблюдают правила поведения на занятиях борьбой:

- до урока и вне зала запрещается выполнять приемы борьбы с бросками на землю (особенно опасные зоны - коридор или туалет с твердым (каменным, асфальтовым т. п. полом);

- на уроке должны быть высокая дисциплина и организованность; должно соблюдаться «правило свистка»;

- в процессе занятий ученики должны точно выполнять следовать указаниям преподавателя (выполнять упражнения в указанном месте и направлении, оказывать помощь и страховку и т. д.);

- на уроках с элементами борьбы должны быть полностью исключены грубость, невнимательное отношение к товарищам, неряшливость в одежде, наличие в ней жестких предметов (молний, металлических пуговиц, крючков и т. д.);

- при выполнении заданий учащиеся должны четко следовать установкам о величине сопротивления, позе, ответных действиях и т. п.;

- если на ковре ведут схватку одна или несколько пар, то остальные занимающиеся или наблюдают за борьбой, или выполняют конкретные учебные задания преподавателя. Запрещается бегать по коврам, сидеть на ковре спиной к центру или с вытянутыми вперед ногами, лежать на ковре вблизи от его рабочей площади.

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ единоборства через игры и игровые задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами борьбы и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени:

- обязательный комплекс общеразвивающих упражнений - 5 мин (в разминке);

- элементы акробатики с включением упражнений в самостраховке 6 - 10 мин;

- игры в касания 4 - 5 мин;
- освоение захватов 4 - 5 мин;
- игры в теснения 2 - 4 мин;
- упражнения на мосту 2 - 4 мин.

Оставшееся время следует использовать на изучение и совершенствование элементов техники и тактики борьбы в стойке и партере в пропорции 3 : 1, т. е. 12 - 15 мин в стойке, 4 - 5 мин и партере.

Данная схема распределения времени является ориентировочной и при необходимости может быть изменена.

Ниже рассматриваются основные специально-подготовительные упражнения, знание которых необходимо для работы с детьми.

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий греко-римской борьбы, как броски и сваливания.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у борцов уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнований. Борцы должны четко знать правила соревнований и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Упражнения для изучения группировки:

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Упражнения для изучения навыков падения на спину:

4. Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40 - 50°.

5. Падение на спину из положения сидя. Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками, как в п. 4. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

6. Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

7. Падение на спину из положения полуприседа. Так же, как в п. 6.

8. Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

9. Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере. Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коврику.

10. Падение на спину через горизонтальный шест. Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по коврику. Удар выполняется ладонями. Первыми коврик должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голенью за шест.

11. Падение на спину прыжком. Стоя в о. с, принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Первыми коврик должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спину. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами.

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок: 31

12. Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40 - 50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

13. Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя.

То же в другую сторону.

14. Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 13. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковру.

То же в другую сторону.

15. Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

16. Падение на бок из положения о. с.. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой.

Выполнять упражнение в обе стороны.

17. Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

18. Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнуть туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги.

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

19. Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй - в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок так же, как в п. 18. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

20. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.

То же из стойки на правом колене.

21. Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку.

Сделать плавный перекат как в п. 20 с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

22. Падение на бок через шест. Партнер держит шест как в п. 18. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди.

Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок.

То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой.

То же через партнера, стоящего на четвереньках.

23. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

24. Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение.

То же в другую сторону.

25. Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на

одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами.

Упражнения для изучения падения вперед на руки:

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

26. Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер.

То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

27. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 25 .

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

28. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180 . Из о. с, руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловища. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

29. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с, вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

30. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180 с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

Упражнения на мосту. Упражнения для освоения моста:

1. Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер.

2. Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться коврика носом, а когда в сторону ног - затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.

3. Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова

была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно. Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем - без помощи рук.

4. Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

5. Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.

6. Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками. Падение должно происходить круто на лобную часть.

Упражнения для укрепления моста:

1. Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

2. Боковой перекат. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи.

3. Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера.

4. Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п.

5. Попеременное поднимание ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела. Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

6. Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов:

В качестве снарядов применяют тренировочный манекен, штангу (лучше малогабаритную или шаровую), гири. В положении стоя на мосту положить на себя манекен, обхватить его руками и выполнять движения вперед, назад, в стороны. Эти упражнения можно проводить со штангой, гирями, в) и с партнером.

Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для освоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.

Упражнения с партнером:

1. Отжимание в упоре лежа. Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка). Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках. Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером.

6. Отжимание в упоре спиной к коврику.

7. Передвижение в упоре спиной к коврику.

8. Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Отжимание в стойке на руках.

13. Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

15. Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом. Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

16. Один из борцов становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса лежа спиной к ковру. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, ОТКЛОНЯЙ голову назад. Нижний выполняет подтягивания.

17. Один из борцов, стоя в полуприседе, берет за плечи лежащего на животе партнера и пытается его приподнять.

На уроках по освоению элементов единоборств целесообразно применять игры-упражнения. Ниже изложены примеры освоения многочисленных комплексов применяемых при подготовке борцов, постепенно подходящих к применению на уроках физкультуры.

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку.

В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Основные задачи игровых заданий: общее физическое развитие; повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности; воспитание волевых качеств и спортивного характера; формирование специфичных для борца качеств и навыков.

Сохраняя обучающую и тренирующую сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий и в течение года, и в течение ряда лет.

В первые два года обучения борцов игровые задания являются основным учебным материалом. Образно выражаясь, этот период обучения можно назвать «большой» разминкой, постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. В последующих циклах подготовки игры включают в конкретные тренировочные задания, связанные с формированием отдельных элементов техники и тактики соревновательного поединка. Эффективность применения игр в обучении и тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

В арсенале борцов есть множество игр, которые содержат в себе элементы противоборства. Но в данной главе представлены лишь те игры и тренировочные задания, которые способствуют развитию и формированию качеств и навыков, необходимых борцу.

Условно игры и игровые упражнения можно разделить на три группы:

- 1) игры-упражнения с элементами единоборства;
- 2) развивающие игры-упражнения;
- 3) игры с элементами техники и тактики.

При освоении игры учащимся необходимо дать полное представление об основах единоборства, включающее:

- начальное знакомство с действиями, обеспечивающими преимущество над соперником;
- постепенное освоение и опробование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;
- овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 6 - 4 м; довести диаметр до 2 - 3 м.

2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться - можно; блокировать и отступить - нельзя и т. п.

3. В ходе поединка можно оценивать как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению тренера).

4. Если ни один из борцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.

5. Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1, 3, 5); оно устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т. п.

6. Выбор игр лучше всего определять путем жеребьевки.

7. Соревнования с использованием акробатических упражнений с передвижениями можно проводить как в ширину, так и в длину зала в зависимости от поставленной задачи и подготовленности учащихся.

8. Содержание игр можно упрощать или усложнять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

9. Желательно, чтобы игровой материал в таблицах, схемах и т. п. находился в зале на видном месте, доступном для ознакомления. Желательно, чтобы каждый борец имел бы таблицы с игровыми заданиями, чтобы последовательно освоить все их многообразие.

Разминка перед играми.

В первое время обучения все задания, составляющие содержание отдельных занятий, строятся и чередуются с учетом главной цели -

содействовать естественному развитию организма подростков, систематически и постепенно подводить и адаптировать к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

На занятиях по усмотрению преподавателя можно проводить как традиционную, так и нетрадиционную разминку. В принципе разминкой могут служить упражнения, начатые с элементарных форм их выполнения, с постепенным нарастанием нагрузки до требуемого уровня - игровые комплексы (составляемые с учетом трудности), акробатические упражнения, специальные упражнения, пробное выполнение и имитация осваиваемых технических действий, приемов. На всем протяжении обучения эффективным средством для разминки являются игры в касание.

Для подготовки опорно-двигательного аппарата учащихся к предстоящим играм с элементами единоборства достаточно ввести несколько серий специальных упражнений, включающих:

1. Передвижения в упоре присев сзади (направления движения: ногами вперед, спиной вперед, в одну и другую стороны, повороты).
2. Перевороты боком (колесо), вправо, влево.
3. Из упора лежа забегание по кругу (пройти положение упор лежа сзади) до и. п. вправо и влево.
4. Передвижение на коленях (ходьба, бег, прыжки) в различных направлениях, с эпизодическим вставанием на ноги и т. п.
5. Передвижение в упоре и стойке на руках (в виде пробных попыток, независимо от их количества; главное - преодолеть необходимое расстояние, нагрузив слаборазвитые участки рук, кисти, локтевой и плечевой суставы).
6. Упражнения для освоения положения «мост».

Данных упражнений вполне достаточно, чтобы ввести в рабочий тонус основные мышцы и связки и избежать травм. Упражнения с передвижением рекомендуется проводить в ширину ковра. Это рационально с точки зрения организации, дозировки, контроля.

Чтобы успешно выполнять поставленные в школьной программе задачи учитель, преподающий элементы единоборств на уроке физической культуры, должен иметь представление и применять на практике следующие положения:

- о совершенствовании процесса обучения школьников VII-XI классов на уроках физической культуры с помощью занятий по спортивной борьбе.
- теоретические и практические материалы учебно-спортивной литературы об элементах единоборств в школьной программе;
- новейшие методики обучения, принципы обучения специальным упражнениям борца.

Удержания. Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному ученику дается задание выполнить удержание, а другому, после осуществления захвата, пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один ученик выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата. В дальнейшем удержания совершенствуются в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях ученик, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний.

Хороших результатов можно добиться на соревнованиях, в которых устанавливаются правила, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные соревнуются между собой. Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них. Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1-2 мин).

Перевороты. Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.

Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переворотов с передвижением атакующего по ковру. Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному ученику дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

Выведение из равновесия. В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др. Помимо игр, которые построены на

выведении из равновесия, используется материал по выполнению данной группы приёмов на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Подобное положение партнёра обусловлено различными положительными моментами. Прежде всего, невысокое положение тела партнёра над уровнем опоры снижает уровень страха при падении, что, в свою очередь, не искажает структуру технического действия, проводящего приём.

Ограничение подвижности партнёра, за счёт выключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов, также создаёт хорошую основу для выполнения техники. Изучение основ выведения из равновесия позволяет на последующих этапах более эффективно освоить технику самбо (броски).

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем). Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО 4 ступени.

Болевые приемы Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук. Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), с изменением положения противника. При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При само страховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема. После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках. Хороший эффект дают схватки с проведением только болевых приёмов, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы. Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

Броски руками.

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего как в момент перемещения по ковру, так и в вертикальном направлении. При

выведении из равновесия самбист перемещает ноги по ковру для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро присесть.

Для правильного выполнения приемов, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся.

Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.).

Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по ковру изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по ковру. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста.

Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего.

Броски ногами требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов.

Подножки

Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Подсечки

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна ковру), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве).

Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.). Подсечки изучаются в следующем порядке:

1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения);

2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.;

3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.).

Зацепы

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.

Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах.

Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками. При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки.

Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебно-тренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек.

Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику.

Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри, труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Броски туловищем.

Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной

работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовке к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными учениками. Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с захватом ног. В тоже время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание.

Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем.

Приемы самозащиты.

Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяться наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств.

В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств. Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом, важно учесть, что ни одна из систем (видов спорта) не может в полной мере обеспечить всестороннюю подготовку достаточную для реального боя.

Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований:

1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического).
2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения быстроты движений; увеличения силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использования усилий и инерции движений

противника; уменьшения амплитуды движений противника; быстрейшего утомления противника и сохранения своих сил; освоения разнообразия действий в конкретных ситуациях боя.

3. Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий.

4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».

Правомерность применения приемов самозащиты.

Нормативно, приемы самбо не могут применяться против несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы, которые могут привести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя).

Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать степень угрозы и возможные последствия как нападения, так и выполнения приемов защиты.

Перечень содержания медицинской аптечки

1. Дезинфицирующее средство (Хлоргексидин 100 мл.).
2. Гигиенические салфетки (16x14x10).
3. Фиксирующий пластырь (1x500 ткан. основа катушка)
4. Пластыри-пластинки разных размеров (Санипласт пластырь №5, универсальный №30).
5. Стерильные самоклеящиеся повязки на рану разных размеров (10x6 №1).
6. Гидроактивные пластыри для покрытия царапин и ссадин (6x10 №1).
7. Гидроактивные ожоговые пластыри.
8. Стерильные марлевые бинты(6x10 №1).
9. Гемостатические повязки (губка гемостатич. 50x50 №1).
10. Стерильные марлевые/нетканые салфетки разных размеров.
11. Эластичные фиксирующие бинты.
12. Пинцет.
13. Ножницы.
14. Одноразовые перчатки, маски.
15. Карандаш и блокнот для записей.
16. Номера телефонов аварийных, спасательных служб района и города.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

_____ / _____ /

« ____ » _____ 201__ г.

ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

педагога дополнительного образования по спортивным единоборствам (самбо)

1. Общие положения

1.1. Педагог дополнительного образования по спортивным единоборствам (далее по тексту – педагог дополнительного образования) назначается и освобождается с занимаемой должности директором образовательной организации, из числа лиц, имеющих образование и квалификацию, дающую им право на работу в данной должности.

1.2. В своей работе педагог дополнительного образования подчиняется директору образовательной организации, заместителю директора по воспитательной работе, *руководителю структурного подразделения, председателю методического объединения, иному ответственному лицу, назначенному приказом руководителя образовательной организации в данном направлении деятельности...*

1.3. Педагог дополнительного образования в своей работе руководствуется Конституцией Российской Федерации, ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей и иными, действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а также Уставом и локальными актами образовательной организации (в том числе, Правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора ОО, настоящей должностной инструкцией).

2. Функционал

Основным направлением деятельности педагога дополнительного образования является проведение: занятий дополнительного образования по спортивным единоборствам и участие в спортивных мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

3. Общие обязанности

Педагог дополнительного образования обязан:

3.1. Иметь опрятный внешний вид на рабочем месте, в рабочее время и в нерабочее время в общественных местах.

3.2. Соблюдать этические нормы поведения в образовательной организации, в быту и в общественных местах, соответствующие общественному положению педагога.

3.3. Работать по графику, составленному в соответствии с учебным расписанием, и утверждённым директором образовательной организации.

3.4. Разрабатывать, составлять и представлять на утверждение документы, связанные с работой педагога дополнительного образования.

3.5. В соответствии с утверждённой «Программой дополнительного образования по самбо» самостоятельно выстраивать планирование своей работы на каждую четверть (месяц) и на учебный год.

3.6. Проводить занятия дополнительного образования по самбо в соответствии с расписанием занятий и утверждённой «Программой дополнительного образования по самбо».

3.7. Вести установленную документацию и отчётность по своей работе (рабочие журналы и т.п.).

3.8. Оказывать помощь образовательной организации в подготовке, организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

3.9. Не менее чем за 24 часа информировать администрацию образовательной организации (зам. директора по воспитательной работе образовательной организации) о прогнозируемом и предсказуемом факте невозможности проведения занятия (болезнь, семейные обстоятельства и т.п.).

3.10. По возможности извещать администрацию образовательной организации (зам. директора по воспитательной работе образовательной организации) в случае непредвиденного опоздания к началу занятий (форс-мажорные обстоятельства, чрезвычайная ситуация, происшествие, транспортный проблемы и т.п.).

3.11. Знать и иметь при себе номера рабочих и мобильных телефонов администрации и учителей физической культуры ОО.

3.12. Проходить инструктажи по правилам пожарной безопасности, поведения и предупреждению травматизма на занятиях (вводный, по пожарной безопасности, по технике безопасности и иные, проводимые в рамках деятельности ОО).

3.13. Обеспечивать при проведении своих занятий соблюдение правил охраны труда и техники безопасности в соответствии с ИОТ _____.

3.14. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и планы эвакуации из здания спортивного зала и здания.

3.15. Поддерживать порядок хранения инвентаря в спортивном зале в течение рабочего времени, приводить в порядок зал и прилегающие к нему помещения по окончании работы.

3.16. Поддерживать порядок в помещениях общего пользования (учительской комнате, раздевалках и т.п.).

4. Обязанности при проведении занятий дополнительного образования по самбо

Педагог дополнительного образования обязан:

4.1. Находиться на рабочем месте как минимум за 15 минут до начала занятия.

4.2. Перед началом занятия осматривать раздевалки, душевые комнаты, зал, проверять исправность оборудования и инвентаря.

4.3. Доводить до сведения администрации, медицинских работников и технического персонала факты нарушения установленных требований (загрязнение помещений и покрытия, неисправности и отсутствия инвентаря и оборудования, душевых, раздевалках и т.д.).

4.4. В случае обнаружения фактов любых неисправности в зале, душевых, раздевалках или получения информации о фактах неисправности, угрожающих безопасности и здоровью обучающихся, действовать в соответствии с ИОТ_____.

4.5. Заранее готовить необходимый для проведения занятия инвентарь и оборудование.

4.6. На каждое занятие иметь документы планирования, журнал посещения занятий со списком группы.

4.7. При проведении занятий дополнительного образования по самбо: встретить обучающихся в зале, провести построение, перекличку, отметить в журнале присутствующих и отсутствующих, объяснить цель и задачи занятия (тренировки), напомнить обучающимся об основных пунктах «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо».

4.8. На первом занятии по спортивным единоборствам провести для обучающихся вводный инструктаж, инструктаж по правилам пожарной безопасности, инструктаж по «Правилам поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо» и сделать соответствующие записи в «Книге регистрации инструктажей».

4.9. Не допускать к занятиям обучающихся, не имеющих медицинский допуск и не прошедших инструктажи.

4.10. Осуществлять постоянный контроль за соблюдением «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо» всеми занимающимися.

4.11. В течение занятия периодически напоминать занимающимся основные пункты «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо».

4.12. В случае однократного нарушения «Правил поведения на занятиях самбо» совместно провести внеплановый инструктаж и зафиксировать его в «Журнале инструктажа».

4.13. В случаях систематического нарушения обучающимися «Правил поведения на занятиях самбо», удалять таких обучающихся из зала, отстранять от занятия и проводить дополнительную воспитательную работу с привлечением администрации и родителей.

4.14. В случае грубого нарушения «Правил поведения на занятиях самбо», повлекшего за собой причинение физического, психологического и морального

вреда другим обучающимся, педагогу дополнительного образования, а также в случаях систематического неадекватного поведения обучающегося, которое может повлечь за собой получение физических травм самим нарушителем или другими обучающимися, необходимо отстранить такого обучающегося от практического занятия и провести дополнительно воспитательную работу с привлечением администрации и родителей.

4.15. Поставить в известность администрацию образовательной организации, ответственного по технике безопасности, учителей физической культуры, классного руководителя о грубых и систематических нарушениях обучающимися «Правил поведения на занятиях самбо».

4.16. На первом занятии познакомить обучающихся с перечнем запрещённых действий и разъяснить их опасность для жизни и здоровья: (например - *запрещено бросать противника на голову; падать на него всем телом; наносить удары руками, ногами, головой в лицо; захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо; проводить болевые приёмы рывком; скручивать кисти рук, коленного и голеностопного сустава ног; проводить приёмы после останавливающей команды тренера, преподавателя, инструктора, и иных действий, предусмотренных нормами поведения и правилами самбо*).

4.17. Всегда проводить разминку, а перед началом выполнения контактных приёмов в парах провести имитационные действия.

4.18. Распределять обучающихся равномерно по залу при выполнении приёмов в парах – на расстоянии не менее 1,5–2 м друг от друга.

4.19. При проведении контрольных спаррингов распределять обучающихся, не участвующих в схватке по периметру ковра лицом к центру, чтобы они могли контролировать ситуацию.

4.20. Чётко и доступно давать объяснение каждого упражнения.

4.21. При разучивании приёмов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

4.22. Периодически в течение занятия напоминать, о правилах выполнения приёмов самостраховки (группировка).

4.23. При применении метода круговой тренировки давать команду звуковым сигналом свистка или голосом для начала и окончания упражнения, смены станций, следить чтобы обучающиеся организованно перемещались от одной станции к другой, предупреждая возможные столкновения звуковым сигналом свистка или голосом.

4.24. Не покидать спортивный зал во время занятия, знать количество занимающихся в зале, не отвлекаться, контролировать ход занятия.

4.25. Передвигаться по залу во время выполнения групповых упражнений и заданий, контролируя соблюдение мер безопасности и правильность выполнения упражнений.

4.26. При несчастном случае зале действовать в соответствии с ИОТ-
.....

5. Права

Педагог дополнительного образования имеет право:

5.1. На предоставление ему рабочего места, соответствующего требованиям техники безопасности с учётом видовых (самбо) особенностей.

5.2. Защищать на рабочем месте свою жизнь и здоровье средствами, предусмотренными законами Российской Федерации и Законами международного права, действующими на территории Российской Федерации.

5.3. Защищать свою профессиональную честь, профессиональные интересы и человеческое достоинство средствами, предусмотренными законами Российской Федерации и Законами международного права, действующими на территории Российской Федерации.

5.4. Знакомиться с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы и, при необходимости, давать по ним объяснения в устной или письменной форме (по требованию директора ..., руководителя).

5.5. Давать обучающимся обязательные распоряжения, относящиеся к организации занятий по спортивным единоборствам и соблюдению дисциплины на территории

5.6. Свободно выбирать и использовать разрешённые и рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации методики обучения и воспитания, учебные пособия и материалы, учебники, методы оценки теоретических знаний и практических навыков обучающихся.

6. Ответственность

Педагог дополнительного образования несёт:

6.1. Юридическую ответственность за жизнь, здоровье и безопасность обучающихся во время проведения занятий, проведения спортивных соревнований и иных мероприятий в законодательном порядке и в пределах своих полномочий, установленных трудовым, уголовным и гражданским законодательством.

6.2. Материальную ответственность (в порядке и в пределах, установленных трудовым и гражданским законодательством) за причинение материального ущерба ОО или обучающимся в связи с неисполнением своих должностных обязанностей.

6.3. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих трудовых обязанностей:

6.3.1. Устава и Правил внутреннего трудового распорядка ОО;

6.3.2. распоряжений директора образовательной организации, зам. директора и иных локальных нормативных актов;

6.3.3. распоряжений руководителя методического объединения

6.3.4. должностных обязанностей, установленных настоящей Должностной инструкцией;

6.3.5. инструкции по охране труда ИОТ

6.4. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством, за отсутствие на рабочем месте без уважительной причины.

6.5. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством.

6.6. За применение воспитательных методов, связанных с физическим или психологическим насилием над личностью обучающегося.

6.7. За совершение аморального проступка или преступления.

7. Взаимоотношения

Педагог дополнительного образования:

7.1. Получает от образовательной организации, зам. директора по воспитательной работе и председателя методического совета информацию нормативно–правового и организационно–методического характера, знакомится под роспись с соответствующими документами.

7.2. Работает в тесном контакте с другими педагогами дополнительного образования и учителями физической культуры, руководителями действующих спортивных секций, родителями воспитанников.

7.3. Обменивается информацией по вопросам, входящим в его компетенцию, с администрацией, педагогическими работниками образовательной организации и родителями воспитанников.

7.4. Оказывает, в пределах своей компетенции, консультативную и иную помощь.

«Согласовано»

Председатель профкома

_____/_____

«_____» _____ 201__ г

«Утверждаю»

Директор

_____/_____

«_____» _____ 201__ г

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по самбо

ИОТ – _____

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению занятий по самбо допускается педагог дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование, соответствующую квалификацию, проходящий курсы повышения квалификации, а также после прохождения вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

1.2. Педагог дополнительного образования обязан ознакомиться и соблюдать правила внутреннего распорядка, режим труда и отдыха, установленный образовательным учреждением.

1.3. Педагог дополнительного образования должен быть ознакомлен с инструкцией и требованиям пожарной безопасности, и неукоснительно выполнять их. Знать план эвакуации и место нахождения ключей от запасного выхода на случай чрезвычайных ситуаций.

1.4. Педагог дополнительного образования обязан проходить периодические медицинские обследования и ежегодно профессиональный медицинский осмотр, иметь правильно оформленную личную медицинскую книжку.

1.5. Педагог дополнительного образования обязан знать местоположение медицинской аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При проведении занятий по самбо педагог дополнительного образования должен учитывать возможность воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- резкое изменение температуры воздуха в спортивном зале и прилегающих к нему помещениях;
- опасность при отработке бросков в парах и с манекенами;
- опасность при отработке ударов на снарядах;
- опасность во время проведения учебно-тренировочных схваток;
- проведение занятий сразу после приёма пищи;
- внезапное отключение электричества и освещения в помещении

зала, душевых, раздевалках и коридорах;

- внезапное задымление спортивного зала, душевых, раздевалок и др. помещений.

1.7. Педагог дополнительного образования обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.8. О любых непредвиденных ситуациях и форс-мажорных обстоятельствах педагог дополнительного образования обязан незамедлительно сообщить представителю администрации.

1.9. Педагог дополнительного образования обязан знать и выполнять все пункты настоящей инструкции.

1.10. Педагог дополнительного образования несёт ответственность в случае нарушения или несоблюдения инструкции.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятия педагог дополнительного образования обязан:

2.1. Надеть спортивный костюм и соответствующую обувь, предусмотренные правилами вида.

2.2. Снять все украшения способные привести к травме. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.

2.3. При получении травмы или внезапном ухудшении самочувствия до начала занятий не проводить его, предупредить администрацию и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

2.4. При получении информации или в случае обнаружения фактов любой неисправности в зале, душевых, раздевалках, угрожающих здоровью и безопасности обучающихся, поставить в известность администрацию и до момента устранения недостатков занятия не проводить.

2.5. Проверить состояние спортивного зала и прилегающих помещений на их соответствие требованиям безопасности, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправность электропроводки, работу освещения и вентиляции, комплектность аптечки.

2.6. Если температурный режим спортивного зала, раздевалок и душевых не соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (очень высокая или низкая температура воздуха) поставить администрацию в известность и не проводить занятие.

2.7. Проверить состояние спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятии.

2.8. При обнаружении неисправности манекена не использовать такой манекен.

2.9. Не допускать к занятиям обучающихся, не прошедших медицинское освидетельствование.

2.10. Не допускать к занятиям занимающихся в спортивной форме не соответствующей виду деятельности.

2.11. Не допускать к занятиям обучающихся с явными признаками плохого самочувствия, заболевания, утомления.

2.12. Не допускать к занятиям по спортивным единоборствам

обучающихся с признаками алкогольного, наркотического или иного опьянения.

2.13. Не допускать к занятиям обучающихся с явными признаками возбуждения или депрессии, а также обучающихся с неадекватным и девиантным поведением.

2.14. Напомнить занимающимся, что почувствовав недомогание, незамедлительно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом педагогу.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятия педагог дополнительного образования обязан:

3.1. Постоянно держать в поле зрения рабочие зоны зала, где находятся обучающиеся и оперативно реагировать на нарушение с их стороны «Правил поведения в спортивном зале и техники безопасности на занятиях», предупреждая травмоопасные ситуации.

3.2. Оперативно реагировать на нештатные ситуации, возникающие при проведении занятия по самбо (поломка манекенов или разрыв набивных груш во время выполнения упражнений, срыв набивных груш), в соответствии со своими должностными обязанностями и пунктами 4.1–4.6 настоящей инструкции.

3.3. Контролировать технику выполнения упражнений и заданий, осуществлять визуальный контроль состояния обучающихся (состояние и цвет кожного покрова, частоту и ритм дыхания, по возможности – частоту сердечных сокращений).

3.4. Периодически напоминать занимающимся о том, что при любых изменениях своего состояния здоровья они должны немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом.

3.5. Прекращать выполнение упражнения или отстранять от занятия занимающихся с явными видимыми признаками сильного физического утомления, признаками недомогания, в состоянии сильного возбуждения или подавленном психическом состоянии, занимающихся с проявлениями неадекватного поведения.

3.6. В случае возникновения или получения информации о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, – прекратить начавшееся занятие и перевести воспитанников в безопасное место.

3.7. В случае получения травмы или внезапном ухудшении самочувствия во время проведения занятия по самбо педагог дополнительного образования обязан прекратить занятие, организованно вывести обучающихся из зала в раздевалки, проинформировать представителя администрации о сложившейся ситуации и обратиться к медицинскому работнику за помощью.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении обучающимся травмы в зале педагог дополнительного образования обязан остановить занятие, оказать первую доврачебную помощь в соответствии с «Инструкцией по оказанию первой доврачебной помощи при травмах», сообщить представителю администрации, доставить пострадавшего в

медицинский кабинет и сообщить родителям. В случае отсутствия медицинского работника, вызвать скорую помощь, родителей и оказать содействие в отправлении пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. В случае проявления в процессе занятия по самбо неадекватного или девиантного поведения обучающегося, угрожающего его здоровью и здоровью окружающих, педагог дополнительного образования обязан немедленно отстранить такого обучающегося от занятия, доставить в медицинский кабинет и передать медицинскому персоналу, а также поставить в известность представителя администрации. В случае отсутствия медицинского работника, вызвать скорую помощь, родителей и оказать содействие в отправлении пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При поломке манекенов, срыве или разрыве набивной груши в процессе выполнения упражнений, педагог дополнительного образования обязан прекратить занятие на таком манекене (груше).

4.4. При внезапном отключении электричества педагог дополнительного образования немедленно прекращает занятие, проверяет количество обучающихся, помогает обучающимся сориентироваться в раздевалках и коридорах, сообщает о случившемся администрации и ответственному по технике безопасности.

4.5. При внезапном задымлении педагог дополнительного образования выводит обучающихся из зала в безопасное место согласно плану эвакуации при пожаре, сообщает в «службу 01» и администрации, проверяет всех обучающихся.

4.6. При обнаружении подозрительных предметов, оставленных без присмотра, не трогая их, педагог дополнительного образования обязан:

- сообщить о происшествии администрации;
- не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему обучающихся и сопровождающих их лиц;
- ограничить доступ к предмету (установив ограждение из имеющихся подручных предметов);
- по возможности исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радио взрывателя;
- организованно вывести занимающихся из здания в безопасное место согласно плану эвакуации;
- сообщить о происшествии в дежурные службы МВД, ФСБ, МЧС.

5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании занятия педагог дополнительного образования обязан:

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Организованно вывести всех обучающихся из зала в раздевалки.
- 5.3. По возможности следить за соблюдением в душе, раздевалках и коридорах «Правил ...».
- 5.4. Убирать на место используемый спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.5. Проверяет состояние спортивного зала и прилегающих помещений.
- 5.6. Проветрить помещения.

П Р А В И Л А

по предупреждению травматизма на уроках/занятиях самбо

Основные причины травматизма:

- Несвоевременная проверка инвентаря и оборудования.
- Нарушение санитарно-гигиенических условий.
- Отсутствие врачебного контроля.
- Несоблюдение правил организации и методики проведения занятий.
- Нарушения «основ спортивной тренировки».
- Отсутствие контроля или страховки при выполнении упражнений и заданий.
- Несоответствие физической подготовленности обучающихся предлагаемым нагрузкам и заданиям.
- Нарушения дисциплины со стороны обучающихся.
- Недостаточная воспитательная работа с обучающимися.
- Несоответствие спортивной формы виду деятельности.
- Наличие украшений.
- Не убранные длинные волосы.

Для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования.

Правила по предупреждению травматизма на уроках/занятиях самбо

- Изучить (ознакомиться) с методической литературой, правилами соревнований и судейства по избранному виду спорта.
- Подготовить всю необходимую документацию для проведения занятий с учётом материально-технической базы, профессиональной подготовленности, уровня физической подготовленности занимающихся.
- Провести инструктаж по правилам поведения и технике безопасности для занимающихся с оформлением его проведения в Журнале.
- Вывесить правила поведения в спортивном зале на видном месте.
- Напоминать (периодически) отдельные моменты правил в зависимости от выполняемых упражнений и заданий.
- Перед каждым занятием проверять состояние спортивного зала и прилегающих помещений на их соответствие требованиям безопасности, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправность электропроводки, работу освещения и вентиляции, комплектность аптечки.
- Перед каждым занятием проверять состояние ковра на его соответствие требованиями безопасности.
- Перед каждым занятием проверять используемый спортивный инвентарь и

борудование на его травмобезопасность.

- Начинать и заканчивать занятие организовано.
- Не допускать к занятию воспитанников без медицинского разрешения и спортивной формы.
- Проводить занятия только в спортивной форме и обуви соответствующей данному виду спортивной деятельности.
- Не проводить занятия в украшениях и не убранными длинными волосами.
- Обращать внимание на внешний вид занимающихся. Спортивная форма и обувь должны соответствовать предстоящей работе. Снять все украшения способные привести к травме. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.
- Сообщать заранее основные задачи занятия, чтобы занимающиеся могли настроиться на предстоящую работу и предельно сконцентрироваться при выполнении упражнений и заданий.
- Следить за дисциплиной на занятии и пресекать любые формы ее нарушения.
- Организовано проводить все перемещения по залу.
- Следить, чтобы в зоне безопасности не было посторонних предметов.
- Следить за правильностью выполнения всех упражнений и заданий.
- Не нарушать методы и принципы обучения и тренировки.
- Не ставить перед учащимися очень сложные и невыполнимые задачи.

Учитывать индивидуальные возможности каждого занимающегося.

- Следить за расположением занимающихся при выполнении упражнений и заданий.
- Постоянно держать в поле зрения всех занимающихся и осуществлять контроль их действий.
- Учитывать состояние здоровья занимающихся. Своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии.
- Квалифицированно оказывать помощь и страховку.
- Проводить разминку с использованием подводящих упражнений с учётом специфики вида и предстоящей работы.
- Иметь на спортивной площадке медицинскую аптечку.

О любых нарушениях, со стороны обучающихся, информировать администрацию, а нарушителей привлекать к дисциплинарной ответственности.

О любом несчастном случае, произошедшем на занятии, немедленно устно проинформировать администрацию, а в конце рабочего дня подать служебную записку.

После каждого занятия проводить влажную уборку спортивного зала и используемого инвентаря и оборудования. Спортивный инвентарь, не используемый на данном занятии, должен быть убран в отведённое (приспособленное) для хранения помещение.

Для обучающихся

Правила поведения и предупреждения травматизма на уроках/занятиях самбо

1. Вход в спортивный зал допускается только с разрешения педагога дополнительного образования.
2. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
3. Снять все украшения, которые могут привести к травме.
4. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.
5. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
6. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
7. Не нарушать определённую педагогом организацию занятия.
8. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
9. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесёте кому-либо травму
10. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
11. Знать и неукоснительно выполнять приёмы самостраховки.
12. Знать и выполнять приёмы страховки (готовность своевременного оказания помощи), поддержки (фиксирования тела в нужном положении) и проводки (оказание помощи от начала до конца выполнения упражнения).
13. Без разрешения педагога категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
14. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля педагога.
15. Оказывать необходимую помощь своим товарищам (спарринг-партнёрам) в случае необходимости.
16. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
17. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде педагога.
18. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.
19. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.
20. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и самостраховки.
21. Не заниматься на ковре, имеющем частично надорванные места, отслоение покрытия или не прочно закреплённом к полу.
22. Соблюдать все правила страховки и самостраховки.
23. Строго и неукоснительно соблюдать правила самбо.

24. После занятия спортивный зал оставлять чистым.

25. При оказании помощи (страховки) страхующий:

- должен хорошо знать технику выполнения упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно партнёра для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности помощи и страховки, не мешая партнёру и учитывая свои возможности.

27. О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить педагогу.

Использованная литература:

«Методические рекомендации к местам проведения уроков физической культуры и дополнительных занятий по программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций» /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Рекомендованная литература:

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
 - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.

14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Terra Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
<u>Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)</u>	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8IIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM

Эстафета IV Познаю мир самбо	
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI

на руки прыжком	
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs