

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Рыбгагин Геннадий Иванович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие двигательных способностей посредством элементов самбо у  
обучающихся 6-7 классов во внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководители:

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

ст. преподаватель Романенко Н.С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Рыбгагин Г. И.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ САМБО .....	6
1.1 Самбо как вид спорта.....	6
1.2. Применение единоборств на уроках физической культуры .....	10
1.3 Особенности развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов .....	19
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1 Методы исследования .....	23
2.2 Организация исследования .....	31
3 РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	33
3.1. Разработка комплекса упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов .....	33
3.2. Проверка эффективности разработанного комплекса упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов .....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В последнее время занятия единоборствами набирают все большую популярность среди детей и молодежи. Активное развитие получает такой отечественный вид спорта, как самбо. Являясь сплавом различных практик национальных единоборств, данная спортивная дисциплина позволяет не только развивать основные физические, психические и морально-волевые качества детей и подростков, но и является отличным способом укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

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 будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Построение тренировочного процесса в спортивных единоборствах и его реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы.

Одним из путей повышения популярности самбо, как спортивного вида, является совершенствование учебно-тренировочного процесса за счет увеличения двигательной активности. Вся двигательная деятельность спортсмена связана с перемещениями тела в пространстве. Сигнализация о перемещении тела осуществляется посредством вестибулярного, зрительного анализаторов и мышечно-суставных проприорецепторов. Увеличение мышечной нагрузки вызывает повышенный тренировочный эффект, а

чрезмерная нагрузка ведет к перегрузкам различных систем организма, включая зрительный анализатор, вестибулярный и опорно-двигательный аппараты. Формы проявления устойчивости борцов имеют широкий диапазон. Этот диапазон проявления устойчивости борцов охватывает как основные положения борьбы (стойка, партер, мост), так и тактико-технические действия. Устойчивость, как способность, умение сохранять равновесие в сложных ситуациях борьбы, необходима для спортсменов любого класса.

Развитие и совершенствование двигательных качеств следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельностью единоборца, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий.

Вопросам формирования двигательных качеств спортсменов посвящено немало исследований, в частности, А.Ю. Осипов изучал формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости, М.Я. Набатникова, Л.П. Матвеев, Н.А. Фомин, рассматривали систему подготовки юных спортсменов, как приоритетную основу теории и практики спорта, а отбор в спорте как первое основное условие спортивной деятельности.

В методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе самбо обосновывается положение о ведущей роли двигательных качеств в становлении спортивного мастерства борцов. Но в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных формированию двигательных качеств в спортивной борьбе и особенно у самбистов младшего возраста, отсутствует обоснованная методика развития этих качеств.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся 6-7 классов.

Предмет исследования: комплекс упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов, применяемый во внеурочной деятельности.

Цель работы: обосновать применение на занятиях самбо разработанного комплекса упражнений с элементами самбо, направленного на развитие двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по теме развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов на занятиях самбо.

2. Разработать комплекс упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов.

3. Внедрить данный комплекс упражнений в практику и проверить его эффективность.

Гипотеза исследования: предположили, что развитие двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов на занятиях самбо станет более успешным, если будет:

- проанализировано состояние современного тренировочного процесса (формы и специфика проявления устойчивости, проблемы развития выносливости и срочного тренировочного эффекта физических нагрузок);

- разработана и с помощью предлагаемых тестов проверена в педагогическом эксперименте методика формирования двигательных у обучающихся 6-7 классов на занятиях самбо.

# 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ САМБО

## 1.1 Самбо как вид спорта

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приемы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка.

С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов начинает развивать прикладную дисциплину – самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений.

Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан» и обладатель второго дана В.С. Ощепков. В это время он преподает дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта [2].

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее

ставшая Федерацией самбо. В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые начинают проводиться международные соревнования. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году – первый чемпионат мира. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым [2; 10; 21].

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. По классификации создателя самбо, 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 [19]. 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) [9; 20].

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6-9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом.

Форма спортсменов состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику [3; 12].

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно.

Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями [7].



В среднем после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от весовой категории, температуры внешней среды и уровня подготовки бойца. Частота дыхания составляет 35-50 экс.в мин, а легочная вентиляция достигает 80 - 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4-5 л/мин и имеет место кислородный долг. Жизненная емкость легких у «ударников» в среднем 3,5-4,5л. Пульс имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 45-55 уд/мин. Во время боя частота сердечных сокращений достигает 180-200 и более ударов в минуту. После боя уровень молочной кислоты в крови резко повышается и составляет 8-12 и более ммоль/л[18].

Таким образом, для занятий самбо необходимы мужество, ловкость, быстрота, огромная выдержка, сила, жесткость и решительность, а также другие специфические качества. Характер работы в основном скоростной и скоростно-силовой, требует хорошей быстроты реакции и великолепно развитых координационных способностей. Ударные виды единоборств требуют умения быстро оценивать обстановку и применять нужный двигательный навык, что крайне тяжело в условиях быстро меняющейся ситуации.

Расход энергии зависит от интенсивности работы, он выше у спортсменов малых весовых категорий и достигает 15-25 ккал в мин.

Таким образом, самбо — единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее

эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

Философия самбо подразумевает, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

## **1.2. Применение единоборств на уроках физической культуры**

Самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. По важности в физической и волевой подготовке, психологической закалке самбо занимает лидирующее положение, так как активно способствует формированию личности и умению достойно защитить себя и ближнего.

Занятия самбо способствуют формированию физически здоровой, всесторонне развитой личности, обладающей духовным богатством и способной к долголетнему творческому труду и защите Родины.

России предлагаются программы различных видов спортивной борьбы (грекоримская, дзюдо, самбо), используемые в общеобразовательных школах. На основе проводят экспериментальные занятия по использованию единоборств в учебном процессе школьников, такие как «Дзюдо — в школу» (первые занятия прошли в РСО-Алании и Кабардино-Балкарии); «Самбо — в школы» (занятия предлагаются в школах Москвы, Санкт-Петербурга, Южно-Сахалинска, Краснодарского края, Карелии).

Свои программы с элементами борьбы предложили и наши знаменитые борцы, такие как А.А. Карелин, В.М. Игуменов и др. Единоборства включены в учебные программы многих общеобразовательных школ

Болгарии, Венгрии, Франции, Финляндии, Турции, Ирана, Монголии, Японии, США, Мексики и других стран, что является поучительным примером для отечественных специалистов общеобразовательных школ[17].

Отметим, что урок физической культуры имеет ряд проблем, главная из которых связана с угасанием к нему интереса школьников. Исследования показывают, что это связано с наметившимся разрывом содержания и направленности физической культуры как учебной дисциплины с изменяющимися условиями общественно-производственной практики жителя России.

Физическая культура перестала пропагандироваться и идентифицироваться в качестве важного фактора или направления социализации личности. Так, отсутствие профессионально-прикладной направленности послужило тому, что школа перестала ориентироваться на мужской контингент и службу в армии. Ослабла былая мотивация занятий физической культурой.

Разделы программы по физической культуре, прежде системно связанные единой целевой и ценностной ориентациями, воплощёнными в выполнении комплексов ГТО, стали восприниматься как эклектическое, случайное собрание комплексов упражнений и двигательных заданий для ознакомления с различными видами спорта и начальной физкультурно-спортивной подготовкой.

С другой стороны, падение престижности труда учителей по физической культуре соответственно снижает их профессиональный уровень, что отражается на качестве уроков[1,2].

А.А. Передельский отмечает, что единоборства носят глобальный и универсальный характер в мировом историческом процессе. Возникшие в ходе антропосоциогенеза как один из важнейших факторов социализации человеческих индивидов, они являются составным элементом религиозной, военной, празднично-досуговой деятельности, влияющей на превращение их в целостную часть культурной традиции различных народов.

Взаимозависимость единоборств и институтов спорта и образования связывают многовековые традиции с древних времен. Сегодня единоборства актуализируются в качестве системы обучения и воспитания, формирования и социализации личности, ориентированной на трудовую деятельность и службу в государственных и армейских институтах. В этом смысле современная образовательная система России также должна стремиться к учету названных общечеловеческих тенденций. При этом следует учесть, что отечественная национальная культура в своем развитии основывалась на различных единоборческих традициях, которые, в свою очередь, кроме развития физических качеств и морфофункциональных возможностей формируют мировоззрение, широту и глубину знаний в области физической культуры[15].

Практика использования различных видов единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах началась в 1975 году, когда в программу впервые был предложен раздел «Борьба классическая»[15].

Сегодня логично говорить о том, что единоборства вновь добиваются официального признания в содержании программы физической культуры. В

В сегодняшней обстановке, когда учебная нагрузка предъявляет повышенные требования к подготовленности учащихся при дефиците времени, наличие у них большого количества интересов и их удовлетворение не способствует популярности и массовости занятий физической культурой среди учащейся молодежи, а тем более единоборствами. В подобной ситуации верным помощником решения сложившихся трудностей становится традиционный урок физической культуры общеобразовательной школы.

Вопросами разработки программ с использованием элементов единоборств занималось большое количество ученых, методистов, преподавателей. Но обзор данных работ показал, что при наличии программ, ориентированных на конкретные виды спортивной борьбы, отсутствуют

методики комплексного использования базовых элементов единоборств как основы ведения противоборства и решения конфликтных ситуаций. Термин «единоборства» объединяет различные направления и стили так называемых боевых искусств. На сегодняшний день существует большое число видов единоборств, каждый из них — конкретная технико-тактическая система, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся своей концепцией, правилами ведения поединка, технико-тактическими характеристиками. Но авторами программ для общеобразовательных школ предлагается содержание, направленное на освоение сложных технических действий, которые системно неполноценно связаны между элементами структуры поединка. Как правило, это завершающие атаку приемы (броски, сваливания, ударная техника ногами и руками). Помимо сложности самих элементов, большая трудность возникает в объединении их в целостные двигательные эпизоды, композиции. Без выделения композиций поединка как относительно самостоятельных составляющих схватки эффективное планирование не реально, что объясняется оторванностью отдельных элементов от общей системы поединка.

В основе уроков с элементами единоборств лежит системный подход, позволяющий увидеть дифференцированное содержание поединка и тем самым продуктивно решать задачи урока посредством игр-заданий и специальных упражнений[3]. Указанные преимущества дополняются тем, что учащиеся приобретают прикладные умения и навыки для жизни, навыки самозащиты как средства формирования будущего гражданина России, защитника Отечества, способного защитить свою семью, родных и близких.

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на: основные и дополнительные. Основными средствами физического воспитания являются упражнения с физической помощью тренера, имитационные упражнения.

Успешность обучения в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям). Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к состязательности [7].

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование. Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков. На всех этапах обучения технике выполнения физических упражнений тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимся;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия их выполнения. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и усложненных условиях. На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального выполнения.

Последовательность обучения технике и тактике зависит от особенностей избранного вида спорта:

- в спортивных единоборствах и игровых видах обучение тактике происходит в единстве с изучением техники;

- в циклических упражнениях (на проявление выносливости) - после первоначального овладения техникой и определенной степени развития общей и скоростной выносливости;
- в сложно-координационных упражнениях - после достижения стандартизации техники исполнения [17].

Последовательность обучения спортивной технике и способу дыхания зависит главным образом от координационной сложности изучаемых движений. Если в простых упражнениях обучение движению и дыханию происходит одновременно, то в сложно координационных сначала осваивают структуру, затем приучают к соответствующему способу дыхания. В процессе обучения тренер судит о результативности используемых средств и методов педагогического воздействия, пользуясь опросом, наблюдениями и измерениями.

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации.

Шестаков В.Б. обращает внимание на то, что «тренировка - это систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека, универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки» [44].

Пармузина Ю.В. в своих научных трудах пишет: «тренировка - эффективная форма воздействий физических упражнений на организм человека. Вследствие систематической физической тренировки в организме

происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы» [34].

Укрепление здоровья и снижение заболеваемости в школьном возрасте является одной из приоритетных задач, которая может быть решена, в определенной степени, при помощи средств физического воспитания. В том числе за счет занятий в спортивных секциях с рациональным двигательным режимом укрепления организма, повышения устойчивости к некоторым другим воздействиям, в том числе физическим упражнениям, что в свою очередь повышает возможности педагогического воздействия на функциональные системы организма, обеспечивающие проявление двигательных качеств. Чем выше уровень физического состояния детей, тем лучше развиты двигательные качества [18].

По мнению автора Филлитова В.И.: «важнейшая роль в изменениях, связанных с тренировкой принадлежит нервной системе. Увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция. Совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови. Возрастают запасы энергетических веществ в мышцах, головном мозге, мышце сердца.

Изменяется и опорно-двигательный аппарат: повышается прочность костей и связок, увеличивается масса и объем мышц, возрастает мышечная сила. При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличиваются подвижность грудной клетки, жизненная емкость лёгких, дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется» [45].

В теории спорта некоторые специалисты придают большое значение общефизической подготовке (ОФП). По их мнению, ее роль состоит в том, что она обеспечивает формирование базы и фундамента, на основе которых в дальнейшем возможно достижение высокого уровня специфической



тренированности. Считается, что ОФП на начальных этапах тренировки имеет определяющее значение. По мере повышения квалификации и тренированности спортсмена значение ОФП несколько снижается, однако даже у спортсменов высокой квалификации ее объем в годичном цикле должен достигать до 50 % от общего объема нагрузки. Тренировочный процесс без ОФП ставит под угрозу здоровье спортсмена и ограничивает возможность спортивного совершенствования. К тренировочным средствам относят различные упражнения, а также использование таких воздействий внешней среды и гигиенических факторов, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов. Основное назначение ОФП - обеспечить оздоровительный фон и активный отдых в тренировочном процессе [1].

К тренировочным средствам относят различные упражнения, а также использование таких воздействий внешней среды и гигиенических факторов, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов. Эффективность тренировки во многом определяется оптимальным соотношением времени, затрачиваемого на выполнение указанных групп упражнений.

Принято считать, что на начальных стадиях спортивной тренировки более эффективна комплексная направленность. Поэтому в секциях ОФП, в ДЮСШ и других коллективах на занятиях с начинающими, а также со спортсменами-разрядниками весьма эффективны нагрузки глобального назначения, особенно комплексы круговой тренировки общеподготовительного характера. Однако по мере повышения тренированности и квалификации спортсменов все большее значение приобретает избирательная направленность тренировки, которая является определяющей в подготовке спортсменов высокой квалификации. В практике многих видов спорта избирательная направленность явно преобладает в подготовительном периоде.

Особенности осуществления спортивной подготовки по самбо определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль [5].

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таким образом, занятия самбо способствуют формированию физически здоровой, всесторонне развитой личности, обладающей духовным богатством и способной к долголетнему творческому труду и защите Родины.

### **1.3 Особенности развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов**

На развитие моторики обучающихся оказывают влияние многие факторы, которые можно объединить в две большие группы. К первой группе относятся естественные воздействия, связанные прежде всего с повседневной двигательной активностью ребенка. Ко второй группе специальные педагогически направленные воздействия, обусловленные биологическими и социальными факторами. Целенаправленные педагогические воздействия призваны усиливать эффект влияния двигательной активности на развитие организма и положительно влиять на естественный ход онтогенетического развития моторики.

Для теории и практики физического воспитания особый интерес представляют данные, характеризующие своеобразие возрастного развития основных естественных форм двигательной деятельности: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья и т. п., а также данные об изменениях с возрастом качественных сторон двигательной деятельности: силы, быстроты движений, выносливости, ловкости.

Развитие основных естественных форм двигательной деятельности происходит наиболее интенсивно в дошкольном возрасте.

К моменту поступления ребенка в школу структура его основных естественных движений внешне практически не отличается от структуры движений взрослого. В то же время по своим биомеханическим

характеристикам движения дошкольников отличаются от движений взрослого.

Естественные формы движений тоже совершенствуются. По данным С.А. Косилова, Д.П. Букреевой и А.П. Тамбиевой ходьба, бег и др. двигательные акты существенно отличаются по ряду биомеханических характеристик в индивидуально-возрастном и половом аспектах.

Медико-педагогические исследования, проведенные под руководством М.А. Антроповой и З.И. Кузнецовой указывают на наличие определенной связи между показателями, характеризующими двигательные возможности школьников, уровнем двигательной активности и физическим развитием. Среди учащихся с низким уровнем двигательной активности наблюдаются и низкие показатели физической подготовленности. По данным Е.Г. Леви-Гориневской, правильно сочетают движения рук и ног при беге в трехлетнем возрасте около 30%, а в 7-10 лет уже 70-75%.

В школьном возрасте роль целенаправленных и систематизированных педагогических воздействий значительно возрастает. Основной их целью является совершенствование естественных двигательных актов, обучение новым формам движений, необходимых в современной жизни, и формирование умений рационально использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях.

Процесс совершенствования структуры движений, а также развитие способностей детей к овладению новыми двигательными навыками и умениями тесно связаны с развитием качественных сторон двигательной деятельности: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости.

У мальчиков на протяжении школьного возраста происходит интенсивный рост показателей силы и выносливости, которые за период от 7 до 17 лет увеличиваются в 2-2,5 раза.

При этом особенно большие ежегодные приросты наблюдаются в возрасте от 7 до 11-12 лет и после 15 лет. В то же время возрастное развитие

скоростных качеств и координации движений в основном заканчивается у мальчиков уже к 13-14 годам

У девочек сила и выносливость заметно увеличиваются с возрастом до 14-15 лет, а показатели быстроты и координации движений существенно улучшаются лишь до 12-13 летнего возраста.

В школьном возрасте продолжают совершенствоваться анализаторные функции двигательного аппарата. Более точными становятся пространственная ориентировка и дифференцировка мышечных усилий. В среднем школьном возрасте (6-7 класс) наряду с совершенствованием структуры основных естественных движений и развитием двигательной подготовленности, обеспечивающих пространственно-временную характеристику движений, необходимо уделять специальное внимание формированию устойчивых навыков в естественных движениях: ходьбе, беге, прыжках, метаниях и особенно формированию правильной осанки. В этом возрасте у детей необходимо развивать быстроту и координацию движений, силу и выносливость, ловкость и гибкость

Двигательный опыт оценивается по количеству и качеству приобретенных двигательных навыков и умений. Есть мнение, что в детские годы целесообразно стремиться, прежде всего, к максимальному расширению фонда двигательных навыков и умений. Сторонники этой точки зрения считают, что, поскольку в среднем школьном возрасте дети особенно восприимчивы к новым, в том числе и сложным движениям, этот период необходимо максимально полно использовать для обогащения учащихся разными формами двигательной деятельности.

Изучению основных двигательных навыков, соотношение количества и качества двигательных качеств, которыми овладевают учащиеся 6-7 классов за период обучения, рассматривает наша работа.

Таким образом, формированию двигательных качеств должна предшествовать работа, направленная на развитие тех физических качеств (или их комплекса), которые проявляются при их выполнении. При этом,

повышение уровня специальной подготовленности должно опережать переход к овладению новыми элементами или вариантами технического мастерства.

Между уровнем развития физических качеств и степенью формирования двигательных качеств существует определенная функциональная зависимость. В то же время, необходимо учитывать, что на начальном этапе освоения двигательного умения может отсутствовать взаимосвязь с уровнем развития двигательных качеств.

Известно, что совершенствование физических качеств школьников должно базироваться на использовании знаний о сенситивных периодах их развития и совпадать с периодами усиленного развития двигательной функции.

Развитие физических качеств у школьников происходит гетерохронно и находится в зависимости от формирования двигательной функции, которая заканчивает свое развитие к возрасту 13-14 лет. Кроме того, установлено, что этапы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических способностей.

Выводы. Изучив теоретико-методические особенности формирования двигательных качеств у обучающихся 6-7 классов на занятиях самбо, представляется возможным сделать ряд важных выводов:

Самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. По важности в физической и волевой подготовке, психологической закалке самбо занимает лидирующее положение, так как активно способствует формированию личности и умению достойно защитить себя и ближнего.

Занятия самбо способствуют формированию физически здоровой, всесторонне развитой личности, обладающей духовным богатством и способной к долголетнему творческому труду и защите Родины.

Формированию двигательных качеств учащихся 6-7 классов активно способствуют занятия самбо.

## 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных нами задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания (тесты)
4. Метод математической статистики.

К двигательным качествам относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Контрольные испытания (тесты). Для проведения педагогического эксперимента были подобраны тесты для определения уровня развития общей физической подготовленности детей, обучающиеся в 6-7 классах.

В ходе организации опытно-экспериментального исследования по применению технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям мы использовали следующую методику проведения диагностики основных видов движений.

Бег. Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время преодоления дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включают секундомер, останавливают после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется по очереди в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; «полет» – в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление – мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия [6].

Прыжок в высоту с места. При выполнении прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется способом «согнув ноги». После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка. Длина разбега соответствует 6-7 м и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания.



Качественные показатели: ускоряющийся разбег; энергичное отталкивание одной ногой; выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания; вынос вперед почти прямых ног в "полете"; приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу [5].

Бросание мяча вдаль. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим — показать, как его нужно выполнять. Ребенок производит 3 броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Методика проведения диагностики физических и волевых качеств [13]. Быстрота. Тест: бег 10 м. На дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Учитель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой срединной части дистанции.

Вначале проводится разминка, затем 2-3 забега по несколько учащих.

Мышечная сила кистей обеих рук. Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение – стоя, руки опущены. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить это задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Сила мышц спины, или становая сила. Измеряется становым детским динамометром. При измерении рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей, что достигается регулировкой при помощи съемной цепи станового динамометра. Ребенок становится на доску с ввинченным в планку крюком, сгибаясь в пояснице обеими руками берется за ручку динамометра, затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа.

Измерение производится 2-3 раза в протокол записывается наибольшая величина. Точное измерения до 1 кг.

Скоростно-силовые качества. Данные качества ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое бросает двумя руками набивной мяч весом 1 кг. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно.

Бросок выполняется из положения: спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности могут еще определяться и по прыжку в длину и высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

**Ловкость.** Определяется временем преодоления 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую слева. Дается две попытки. В протокол записывается лучший результат.

**Выносливость.** Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не почувствует усталость и не откажется сам бежать дальше. Фиксируется расстояние, которое преодолел ребенок, до момента перехода на ходьбу или остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка.

**Гибкость.** Она определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется не сгибая коленей, стараясь коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет в см от пола). Регистрируется то деление на линейке, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число, тем выше гибкость ребенка.

**Статическое равновесие.** Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

**Координация движений.** Координация является показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения.

Можно использовать и физические упражнения, которые включают знакомые и доступные всем движения: приседания, прыжки, поднимание и опускание рук, бег. Знакомость и доступность позволяет детям тратить

меньше усилий на технику и качество упражнений и сконцентрировать внимание на выполнении требований задания.

Особенности выполнения упражнений [9]:

1 Глубокое многоразовое приседание с произвольной скоростью. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выполнение (В.): низко присесть, вернуться в И.п., снова присесть, выпрямиться. Выполнять до тех пор, пока ребенок сам не остановится. Регистрируется время, количество приседаний и темп (на протяжении 10 мин).

2 Многоразовое перепрыгивание обеими ногами через набивной мяч - 20 см. И.п.: ребенок становится перед мячом, положение рук и ног произвольное. В.: перескочить через мяч, повернуться на 180° и опять перескочить через него. Выполнять до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Многоразовое поднимание и опускание набивного мяча (масса 1 кг). И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, в руках ребенок держит мяч. В.: поднять руки с мячом вверх, вернуться в И.п. Выполняется до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Бег. И.п.: произвольное. В.: длительный бег с произвольной скоростью. Перед обследованием детям показывается и объясняется двигательное задание. Дается инструкция: "Будешь выполнять следующее упражнение (дается название и описание упражнения), постарайся это упражнение выполнить много раз. Когда почувствуешь усталость, можешь остановиться".

Таким образом, создается возможность самому ребенку регулировать разные параметры движений в соотношении с возможностями организма. В силу продолжительности действий детям дается только одна попытка.

В процессе выполнения четырех контрольных упражнений дети преодолевают трудности разного характера: длительность упражнения (бег), количество повторов (приседание), масса поднимаемого предмета (мяча), высота преграды и т.д. Оцениваются разные показатели волевых качеств.

Если принимать длительность физической работы в качестве ведущего показателя, то уровень развития целенаправленности и настойчивости будет оцениваться на протяжении выполнения всего задания. Считается, что чем больше времени ребенок может выполнять монотонное действие в однородных и тяжелых условиях, тем выше оценка уровня развития, его качеств воли — целенаправленности и настойчивости.

Вторым показателем оценки проявления целенаправленности и настойчивости является количество выполненных движений, или объем физической работы. Учитывается, что длительная двигательная деятельность не обязательно связана со значительными волевыми усилиями, так как ребенок может при этом выполнить небольшой объем физической работы.

Имеется в виду, что в тех случаях, когда общее время выполнения упражнений у разных детей совпадает, более высокий уровень проявления волевых качеств характерен для того ребенка, который успевает сделать большее количество движений.

Показателем степени проявления волевого усилия в процессе выполнения упражнений, связанных с необходимостью преодоления нарастающих трудностей, служит также интенсивность физической работы.

Она определяется по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Имеется в виду, что при легкой физической работе, т.е. небольшом напряжении, величина пульса изменяется незначительно. Выполнение детьми упражнений с максимальным напряжением вызывает у них более чувствительные сдвиги указанного показателя. Частота пульса измеряется на 10-секундном интервале.

Регистрация ЧСС у детей осуществляется пальпацией. Пульс подсчитывается до начала (ЧСС1) задания и после его окончания (ЧСС2) на протяжении 3-5 мин. Кроме того, под считывается относительная частота сердечных сокращений:

Таким образом, при выполнении контрольных упражнений создается возможность фиксировать количественные и качественные показатели волевых качеств.

Количественные показатели:

- общая длительность выполнения упражнения (секунды, минуты);
- общее количество движений на протяжении выполнения задания (число);

3) изменение ЧСС при выполнении заданий (уд/мин). Качественные показатели:

- особенности поведения (стремится к более трудным заданиям, обращается за помощью, перенимает у товарища, проявляется активность, самостоятельность, придерживается правил, отказывается от выполнения задания);

- языковые реакции (выполняет задание молча, сопровождает словами, жалуется на условия, болезнь и др.);

- отношение к физическим упражнениям (проявляет интерес, стремится к лучшему результату, с желанием выполняет любое упражнение).

Результаты диагностики физической подготовленности заносятся в протоколы обследований, где фиксируются количественные и качественные показатели выполняемого основного движения или физического качества.

## 2.2 Организация исследования

База исследования: Дивногорская детско-юношеская спортивная школа Красноярский край, в эксперименте принимали участие 20 учащихся 6 - 7 классов.

Педагогический эксперимент проходил в 2020, в 4 этапа.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами изучена и проанализирована педагогическая, психологическая, методическая литература, материалы по истории проблемы в отечественной педагогике по теме исследования.

Анализ литературных источников. Были проанализированы источники научно - методической литературы. В литературе изучали такие темы, как физиологические особенности юных самбистов, особенности обучения и развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, а также непосредственно соревновательную деятельность. Изучение научно-методической литературы позволило определить методику, разработать цель, задачи, гипотезу исследования.

На втором этапе работы было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей у обучающихся в 6-7 классов. В таблице 1 указаны нормативы выполнения упражнений.

В тестировании принимали участие 20 учащихся 6-7 классов, из которых один класс из параллели был контрольным (10 человек), а оставшиеся - экспериментальными (10 мальчиков). Предварительно осуществлялся набор обучающихся с примерно одинаковым уровнем развития двигательных способностей, чтобы правильно сформировать контрольную и экспериментальную группу.

На третьем этапе был разработан и внедрен во внеурочную деятельность в экспериментальной группе упражнений с элементами самбо.

В контрольной группе для развития двигательных способностей использовались во внеурочной деятельности обычные физические упражнения.

И на четвертом этапе опытно-экспериментальной работы были обобщены результаты исследования.

Выводы. В рамках исследования определены методы исследования двигательных способностей обучающихся 6-7 классов. При оценке уровня развития двигательных способностей принимался во внимание исходный их уровень конкретных обучающихся. Организовано педагогическое исследование.



### **3 РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ**

#### **3.1. Разработка комплекса упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов**

Элементы раздела или модуля самбо можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Приступив к занятиям, нужно соблюдать гигиенические правил и технику безопасности.

При соответствующей подготовке учителя, программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

В 6-7 классах, следует шире применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространствах быстрота реагирования и перестроения двигательных действий равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей.

В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных кондиционных способностей [2].

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Учитывая современные тенденции особенностей здоровья учащихся общеобразовательной школы, пристрастие их к вредным привычкам, требования к упражнениям с элементами борьбы видятся нам весьма специфичными.

Конечно, здесь не может идти речь о сложных в двигательном отношении приёмах, приёмах требующих многолетней спортивной подготовки, отличных от обыденных физических кондиций. Специалисты и опыт наших наблюдений рекомендуют нижеследующее.

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 6-7 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 обучающимися.

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 ковра 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. Выполняющий, 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 поднятие 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 обучающихся становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса лежа спиной к коврику. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, отклоняя голову назад. Нижний выполняет подтягивания.

17. Один из обучающихся, 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, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. В игре обучающийся 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.

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 отступать - 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[2].

#### План-конспект урока по физической культуре

##### Модуль Самбо (раздел Самбо) 7 класс

Тема урока: «Приёмы самостраховки. Упражнения для выведения из равновесия. Учебная схватка».

Цель: Закрепить навык выполнения броска через бедро с захватом пояса.

Задачи урока:

- 1.Закрепить навык выведения из равновесия и бросок.
- 2.Закрепить навык выполнения броска через бедро с захватом пояса.
- 3.Проверить знания и умения по разделу «Самбо».
4. Повысить функциональные возможности организма.

*Физиологические:*

1.содействовать развитию физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости) и координационных способностей.

*Воспитательные:*

- 1.воспитывать потребность к развитию физических качеств;
- 2.содействовать развитию нравственно-волевых качеств;
- 3.формировать сознательное отношение при выполнении упражнений;
- 4.воспитывать взаимопомощь, самостоятельность.

## УУД:

*Личностные универсальные учебные действия:*

- 1.научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «настоящий друг»;
- 2.формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- 3.оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Познавательные учебные действия:*

- 1.объяснять свой двигательный опыт и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- 2.осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений по самбо;
- 3.понимать важность выполнения строевых упражнений разученных ранее;
- 4.учиться игровым заданиям и играм на основе борьбы самбо;
- 5.наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

*Регулятивные учебные действия:*

- 1.содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы;
- 2.развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- 3.прививать интерес к здоровому образу жизни;
- 4.способствовать повышению общего функционального состояния организма;

5. способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

*Коммуникативные учебные действия:*

1. воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;

2. прививать детям стойкий интерес к спортивным единоборствам, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность;

3. участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Тип урока: комбинированный

Методы проведения: поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: Приспособленное помещение для проведения уроков по физической культуре.

Инвентарь и оборудование: ковер самбо

Форма одежды: Спортивная.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
1 (15 минут)	1. Построение, переключка. Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.  Измерение ЧСС перед началом занятий.  Провожу комплекс ОРУ и ОФП Предлагаю упражнения постепенно, усложняя
	2. Строевые упражнения (повороты на месте направо, налево, кругом; перестроения в две шеренги и обратно).	2 мин	
	3. ОРУ в движении; ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: сгибая ноги назад, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, скрестным шагом правым и левым	11 мин	

	<p>боком вперёд; спиной вперед, змейкой</p> <p>ходьба: вращение кистей рук в замке, круговые вращения предплечья (к себе и от себя), круговые движения плечами на каждый шаг вперёд, назад, вкручивание на каждый шаг, встречные махи, махи ногами касание рук, наклон на каждый шаг</p>		их, разогревая организм учащихся.
2 (25 минут)	<p>1.Выполнение кувырка правым, левым плечом вперёд с самостраховкой (перекат по спине по диагонали вперёд с выполнением хлопка рукой по ковру);</p> <p>2.Выполнение кувырка в падении назад с самостраховкой (при выполнении переката назад сделать хлопок руками по ковру);</p> <p>3.Выполнение нескольких кувырков слитно, чередуя кувырок вперёд и назад (выполнять кувырки в группировке);</p> <p>4. Выполнение кувырков вперёд из положения стоя или на коленях в паре держась с партнёром за руки с самостраховкой;</p> <p>5. Длинный кувырок через предмет,</p> <p>6. Выполнение колеса, рондат.</p> <p>7. Сидя в группировке, напарник падает на спину в страховку</p> <p>8.Прыжки друг через друга</p> <p>9. Учебная схватка на выполнение броска через бедро с захватом пояса самостоятельно с полусопротивлением.</p>	<p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>5мин</p>	<p>Провожу комплекс СФП.</p> <p>Добиваюсь правильности выполнения задания.</p> <p>Исправляю характерные ошибки: откидывание головы назад; выполнение хлопка ребром ладони.</p> <p>Контролирую правильное выполнение подхода выведения из равновесия и подведение к броску.</p> <p>Контролирую правильность выполнения и соблюдение правил безопасности.</p>
3 (5 минут)	<p>1.Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2.Построение и подведение</p>	3мин	Упражнения выполняются в движении (лёгким

	итогов урока.	2мин	бегом), шагом (восстановление дыхания). Выделяю лучших, указываю на ошибки, подвожу итоги.
--	---------------	------	---

Описание многочисленных специальных игр с элементами единоборств требует отдельного значительного внимания.

Исследовав известные источники, в соответствии с целями и задачами работы, можем утверждать нижеследующее.

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.

Опыт работы преподавателей и учителей, наш собственный опыт позволяет утверждать, что знания и сформированный двигательный навык специально-подготовительных упражнений необходимы для безопасного освоения техники и тактики спортивной борьбы, наиболее подходящей для занятий на уроках в школе в ненастное время года, в классах, где школьники проявляют повышенный интерес к единоборствам.

Сегодня учебный предмет «Физическая культура» должен быть современным, востребованным и эффективным.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) - представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки [11].

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

В данном пособии, подробно представлены варианты распределения модулей Программы в рамках годового планирования и методические рекомендации по реализации раздела «Самбо».

В содержании Программы предусмотрены как обязательная часть программы, состоящая из 3 модулей, так и часть по выбору участников образовательных отношений.

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Лёгкая атлетика.

Часть по выбору участников образовательных отношений состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка.
5. Плавание.
6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по



учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями стандарта определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры, модули (семестры) и от выбора участников образовательных отношений.

Представленные варианты тематического планирования предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, распределению учебного времени с фиксацией общего объема нагрузки и максимального объема нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, что гарантирует качество достижения планируемых результатов.

Уровень основного общего образования. Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно - оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий: Подраздел «Самбо».

Уровень среднего общего образования. Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий: Подраздел Самбо «Самозащита».

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

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах ФГОС и предполагает начало её реализации с любой возрастной группы.

Одной из приоритетных составляющих Программы 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).

Таким образом, предложенный комплекс занятий по самбо для учащихся 6-7 классов будет способствовать формированию двигательных качеств.

### 3.2. Проверка эффективности разработанного комплекса упражнений с элементами самбо для развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов

На уроках физкультуры было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов. Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 1. Тестирование проводилось по нормативам.

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности обучающихся 6-7 классов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (6,5-5,6)
Координация	Челночный бег 3x10 м (9,5-9,0 с)
Выносливость	6-мин. бег (900-1050 м)
Сила	Подтягивание на перекладине (3-4 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (11-20)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10-15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130-150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (4-6 см)

Сравнивая показатели физической подготовленности контрольных и экспериментальных групп обучающихся 6-7 классов, следует остановиться на анализе исходных данных.

После проведения тестирования, были обобщены результаты исследования, которые представлены в таблице 2.

Результаты уровня развития двигательных способностей обучающихся  
6-7 классов на констатирующем этапе

Развиваемое физическое качество	Испытания	Экспериментальная группа М±т	Контрольная группа М±т
Быстрота	Бег на 30 м	6,1±0,10	6,2±0,13 P1<0,05
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,1±0,11	9,2±0,11 P1<0,05
Выносливость	6-мин. бег	1200,9±22,27	1194,3±22,38 P1<0,05
Сила	Подтягивание на перекладине	5,2±0,31	5,2±0,42 P1<0,05
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	14,9±0,68	14,6±0,65 P1<0,05
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13,4±0,58	12,5±0,54 P1<0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	134,2±1,49	131,6±1,57 P1<0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6,7±0,36	6,2±0,43 P1<0,05

Примечание: p1 - критерий достоверности показателей мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

После проведенного первичного тестирования мы установили, что средние показатели обеих групп по тестируемым физическим качествам находятся на среднем уровне для учащихся данной возрастной группы [7].

Сравнивая показатели обеих групп, можно сказать, что группы по всем изучаемым параметрам не имеют достоверных различий, значит по уровню развития двигательных способностей находятся на одинаковом уровне и однородны (рис. 1). Таким образом, данные группы могут участвовать в эксперименте.

В результате проведенного тестирования было установлено, что у обучающихся 6-7 классов способности у обучающихся в основном развиты на среднем уровне. В экспериментальной группе высокий уровень развития двигательных качеств показали 3 человека (20 %), средний уровень развития двигательных качеств показали 8 человека (53 %), низкий развития двигательных качеств показали 4 человека (27 %). В контрольной группе показатели примерно такие же высокий уровень развития двигательных качеств показали 3 человека (20 %), средний уровень развития двигательных качеств показали 8 человека (60%), низкий развития двигательных способностей показали 3 человека (20 %).

Наглядно данные представлены на рисунке 1.

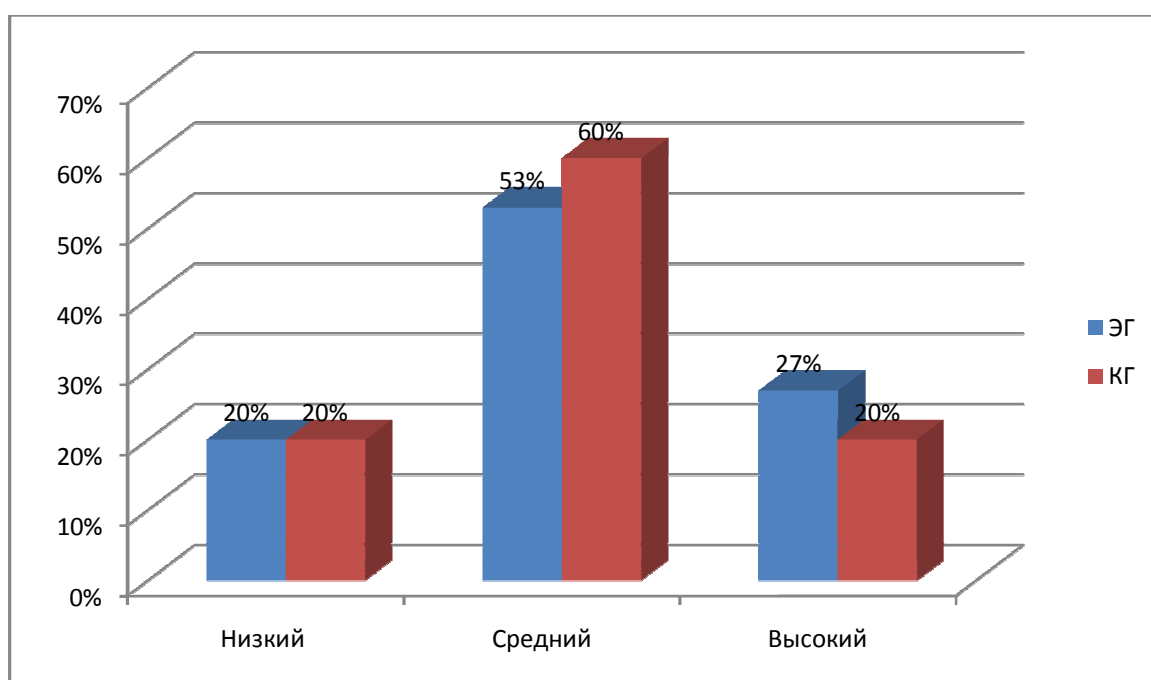


Рисунок 1 - Уровень развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов на констатирующем этапе

Исходя из полученных данных, был сделан вывод о необходимости развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов.

В целях развития двигательных способностей обучающихся в экспериментальной группе на секционных занятиях был внедрен комплекс упражнений с элементами самбо, представленная в следующем параграфе исследования.

После проведенных занятий нами было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты приведены в таблице 3 и на рис. 2.

Таблица 3

Результаты уровня развития двигательных способностей у обучающихся 6-7 классов после проведения комплекса упражнений с элементами самбо

Развиваемое физическое качество	Испытания	Экспериментальная группа М±т	Контрольная группа М±т
Быстрота	Бег на 30 м	6,1±0,10	6,2±0,13 P1<0,05
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,1±0,11	9,2±0,11 P1<0,05
Выносливость	6-мин. бег	1200,9±22,27	1194,3±22,38 P1<0,05
Сила	Подтягивание на перекладине	5,2±0,31	5,2±0,42 P1<0,05
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	14,9±0,68	14,6±0,65 P1<0,05
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13,4±0,58	12,5±0,54 P1<0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	134,2±1,49	131,6±1,57 P1<0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6,7±0,36	6,2±0,43 P1<0,05

Примечание: p1 - критерий достоверности показателей мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Сравнивая полученные результаты, можно сказать, что по показателям развития быстроты, координации, силовой выносливости, скоростно-силовых

качеств и гибкости экспериментальная группа имеет достоверно высокие результаты по сравнению с контрольной группой [2; 4].

При этом полученные результаты по тестированию уровня развития выносливости и силы не имеют достоверных различий.

В то же время контрольная группа по итогам годового занятия показала высокие средние показатели по сравнению со средними показателями физической подготовленности в своей возрастной группе.

Такие же высокие результаты у экспериментальной группы. Таким образом, полученные результаты показывают, что занятия самбо в программе дополнительного образования в экспериментальной группе обучающихся 6-7 классов приводят к значительному приросту уровня двигательных качеств по сравнению с контрольной, занимавшейся по государственной программе [6].

Значительный прирост у учащихся экспериментальной группы отмечается в показателях, характеризующих быстроту: время пробегания 30 м - с 6,2 до 5,8 с, в контрольной группе - с 6,2 до 6,1 с .

Определенные сдвиги отмечены в скоростно-силовой подготовленности: результаты в прыжке в длину с места у экспериментальной группы возросли с 134,2 до 135,7 см, в контрольной - с 131,6 до 131,9 см. Относительно умеренные сдвиги в скоростно-силовой подготовленности можно объяснить тем, что эти упражнения, использованные в качестве контрольных, не входили в качестве средств подготовки в структуру учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группах.

Наглядно данные представлены на рисунке 2.

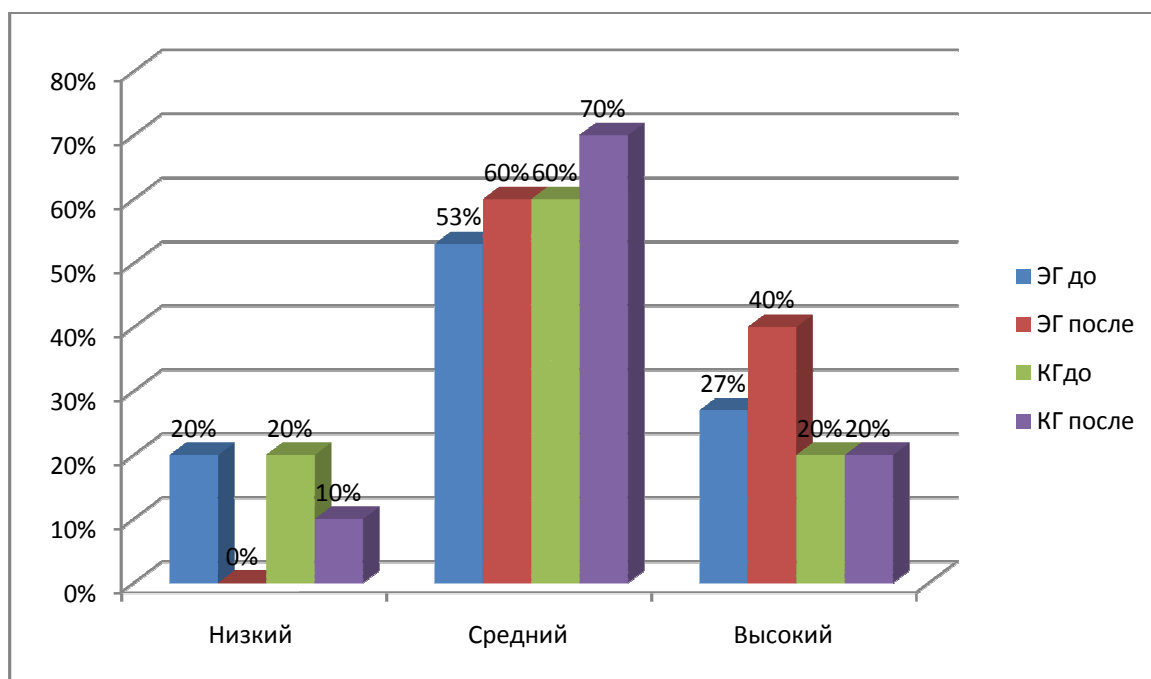


Рисунок 2 - Уровень развития двигательных способностей обучающихся 6-7 классов после проведения комплекса занятий по самбо

В развитии координационных способностей (тест челночный бег 3x10 м) определенные сдвиги наблюдаются только в экспериментальной группе: она улучшила свой средний показатель с 9,1 до 9,0 с, контрольная сохранила также свои показатели. Это мы связываем с тем, что в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены большое количество упражнений на координацию и скорость реакции.

В показателях 6-минутного бега значительный прирост наблюдается в экспериментальной группе. Объясняется это тем, что в схватках иногда юным спортсменам приходится бороться долгое время.

Силовой норматив показал также очень хороший прирост в экспериментальной группе, связанный с особенностями тренировочного процесса, где включаются упражнения как с собственным весом, так и с весом соперника. Это оказывает положительное влияние на динамику.

Таким образом, анализ результатов тестов отражает высокую эффективность воздействия разработанного комплекса упражнений с элементами самбо на уровень развития двигательных способностей



обучающихся, которые у занимающихся экспериментальной группы оказались значительно выше, чем у занимающихся в контрольной группе, основным средством которых были простые физические упражнения.

Выводы. Таким образом, приведённые выше результаты апробации позволяют сделать следующие заключения:

Общий процент освоенности программного материала в рамках предмета «Физическая культура» составил 72,6% и в рамках дополнительного образования по самбо составил 90,88%, что позволяет сделать следующий вывод.

Включённый в программу комплекс упражнений с элементами самбо являются необходимыми для развития двигательных способностей. Также, в результате апробации все контрольные упражнения (тесты) попали в зону значимости, соответственно являются эффективным средством по развитию двигательных способностей обучающихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования представляется возможным сделать ряд важных выводов.

1. Изучив теоретико-методические особенности по теме развития двигательных способностей, было выявлено, что в 6 – 7 классах целесообразно развивать такие двигательные способности как: быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость.

2. На основании изученных научно – методических источников был разработан комплекс упражнений с элементами самбо для обучающихся 6 – 7 классов.

3. Анализ результатов тестов отражает высокую эффективность разработанного комплекса упражнений с элементами. Это отразилось на темпах повышения уровня двигательных способностей обучающихся экспериментальной группы, которые оказались значительно выше, чем у обучающихся контрольной группы, основным средством которых были обычные физические упражнения.

Определенные сдвиги отмечены в скоростно-силовой подготовленности: результаты в прыжке в длину с места у экспериментальной группы возросли с 134,2 до 135,7 см, в контрольной - с 131,6 до 131,9 см. Значительный прирост у учащихся экспериментальной группы отмечается в показателях, характеризующих быстроту: время пробегания 30 м - с 6,2 до 5,8 с, в контрольной группе - с 6,2 до 6,1 с. В развитии координационных способностей (тест челночный бег 3x10 м) определенные сдвиги наблюдаются только в экспериментальной группе: она улучшила свой средний показатель с 9,1 до 9,0 с, контрольная сохранила также свои показатели.

Все это позволяет утверждать целесообразность применения разработанного комплекса упражнений с элементами самбо как эффективного средства развития двигательных способностей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/197127/>. - Дата обращения 01.10.2017.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577) [Электронный ресурс] // URL : <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/prikaz-ot-17-dekabrya-2010-g-1897.html>. - Дата обращения 01.10.2017.
3. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие/ Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. - Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. - 202 с.
4. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2014. №2 С. 20-22.
5. Бальсевич В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации/В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. № 1. С. 11-17.
6. Волков В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств»//Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2010. № 16 (20). С. 72-79.
7. Волков В. Г. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. Пенза, издательский центр ПГУ, 2015. 52с.

8. Гожин В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин и О.Б. Малков. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.
9. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / Губа В.П., Пресняков В.В. М.: Человек, 2015. 288 с.
10. Гуралев В. М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/В.М. Гуралев. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150-154.
11. Дворкин В. М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо/ В. М. Дворкин. Красноярск, 2008. 154с.
12. Дворкин Л.С. Инновационная методика интенсивной силовой подготовки в молодом возрасте: Лекция для студентов вузов физической культуры. /Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов//: - Краснодар: КГАФК, 2012. - 72с.
13. Дергач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. -М.: ФиС, 2015. - 298 с.
14. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов. / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков. - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3. - С. 15-19.
15. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Академия, 2014. - 272 с.
16. Завьялов Д. А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо/ Д.А. Завьялов//Сибирский педагогический журнал. Новосибирск, 2012. С. 246-252.

17. Зайчиков, И.В. Прикладной рукопашный бой. Версия КолотоваЗайчикова / И.В. Зайчиков. - М.: АНО «Институт профессионального тренинга», 2015. - 342 с.
18. Закиров Р. М. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо/ А.В.Еганов, Р.М.Закиров, А.Е.Миллер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва, 2003. №2. С.7-13.
19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учеб. пособие / В.М. Зациорский. 3 -е изд. - М.: Советский спорт, 2016 - 200 с
20. Земцев А.Г. Разработка целевых комплексных программ подготовки юных борцов: Метод. рекомендации НУФВС Украины. - К., 2015. - 62 с.
21. Игуменов В. М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). М., 2014. 35 с.
22. Кадочкин А. Н. Функциональная подготовленность и эффективность деятельности юных спортсменов, специализирующихся на единоборствах // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №12 - С. 95-97.
23. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. /В.Н. Курьсь//: -М.: Советский спорт, 2014. - 264с.
24. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей квалифицированных единоборцев. //Наука в олимпийском спорте. - 2014. - № 10. - с. 13-17.
25. Ломакина Е. В. Основные аспекты апробации программно-методического комплекса для обучающихся 1-11 классов на основе самбо/ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 101-107.

26. Матвеев Д. А. Поиск взаимосвязей между самооценкой агрессивности и спортивным результатом у борцов-самбистов/Д.А. Матвеев//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2012. - № 9 (91). С. 101-105.

27. Миндиашвили Д. Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе// Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук, В.М.Дворкин /Теория и практика физической культуры., 2007. № 7. С. 34-35.

28. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. - М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2013. - 322 с.

29. Никитин С. Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе/ С.Н. Никитин//Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.

30. Новиков А. А. Инновационные технологии подготовки единоборцев/под ред. А.А. Новикова. М.: ВНИИФК, 2010. 52 с.

31. Осипов А. Ю. Контратакующая борьба/ А.Ю. Осипов//Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской науч. -практич. конф./отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 200-204.

32. Осипов А. Ю. Совершенствование технического мастерства борцов/ А.Ю. Осипов//Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. № 3 (17). Т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 174-176.

33. САМБО : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М. : Советский спорт, 2005. 240 с.

34. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 340 с.

35. Ткачёв В.В. Силовая подготовка в общеобразовательном процессе физкультурного учебного заведения: учебное пособие. /В.В. Ткачёв//; -Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск, 2012. - 104 с.
36. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Г.С. Туманян. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 592 с.
37. Филлитов В.И. Методика спортивной борьбы. //Теория и методика. М.: «Инсон». 2007. - 347 с.
38. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия, 2004. 709 с.
39. Хорунжин А.Н. Комплексная методика развития силовых способностей подростков 14-18 лет разных соматотипов: Автореф. канд. дис канд. пед. наук. /А.Н. Хорунжин//: - Смоленск 2014. - 20 с.
40. Чедов К. В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: Дис.... канд. пед. наук/К.В.Чедов-Чайковский, 2006.168 с.
41. Чумаков Е. М. 100 уроков САМБО / Е.М. Чумаков ; под ред. С.Е. Табакова. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. 448 с.
42. Шестаков В. Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов : учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. 224 с.
43. Шулика Ю. А. Дзюдо (система и борьба): учебник/ Ю.А. Шулика и Я.К. Коблев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800с.
44. Шумаков Ю. И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю.И. Шумаков // Спорт и личность: Материалы науч. -прак. конф. Челябинск, 2000. с. 28-31.
45. Яковлев А. С. Использование средств борьбы дзюдо в физическом воспитании детей младшего школьного возраста/ А. С. Яковлев// Культура физическая и здоровье. 2009. № 6. С. 46-49.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерная программа занятий по самбо на уроках физкультуры в 6-7 классах

Рабочая программа разработана в соответствии ООП ООО, «Программно-методическим комплексом по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций» Табакова С.Е., Ломакина Е.В. под редакцией Каганова В. Ш. Одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации.

*Планируемые результаты. Ученик научится:*

- истории развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальной базовой терминологии самбо;
- основным гигиеническим требованиям на занятиях самбо;
- основным правилам техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основным понятиям о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовым сведениям о строении и функции организма и основных ее системах;
- профилактическим мерам по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методам самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- названиям разучиваемых технических приёмов борьбы самбо и основы правильной техники.

*Ученик сможет научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по борьбе самбо;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;



- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по борьбе самбо;
- заниматься борьбой самбо с соблюдением основных правил;
- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером.

### *Содержание программы «Самбо»*

#### *Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале*

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

#### *Тема 2. Гигиена и здоровье*

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

#### *Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)*

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы само страховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Акробатические упражнения.

#### *Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)*

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо, страховка в паре.

#### *Тема 5. Техническо-тактическая подготовка*

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

#### *Тема 6. Учебно-тренировочные схватки*

Закрепление изученного материала и применение их в схватках по правилам «Самбо»

*Календарно-тематический план.*

№	Тема урока	Кол час
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	1
2	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	1
3	Техника самостраховка. Простейшие акробатические элементы.	1
4	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1
5	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и Шеи. Уходы от удержания со стороны головы:	1
7	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1
8	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1 1

9	Учебные схватки на выполнение изученного.	
10	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. стоящего на коленях скручиванием.	1
11	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	
12	Учебные схватки на выполнение изученного. Передняя	1
	подножка с захватом руки и туловища.	
13	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного.	1
14	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку.	1
15	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1
16	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1
17	Активные и пассивные защиты от бросков.	
18	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	1
19	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки в парах.	1
20	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1
21	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1
22	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, Уходы от удержания сбоку	1

23	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1
24	Уходы от удержания со стороны головы: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1
25	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1
26	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	1
27	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного	1
28	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, и скручивание	1
29	Учебные схватки на выполнение изученного.	1
30	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1
31	Зацеп голенью изнутри, снаружи.	1
32	Бросок захватом разноименной голени снаружи.	1
33	Учебные схватки на выполнение изученного.	1
34	Зачет по пройденному материалу.	1