

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №11 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ ЛЕОНТЬЕВИЧА КАЛАРАША Г. ТУАПСЕ**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ СОШ№11
им. Д.Л.Калараша г.Туапсе
протокол № 1 от 31.08.2020 года


Утверждаю
директор МАОУ СОШ№11
им. Д.Л.Калараша
г. Туапсе
Г.В.Тарасенко
31 августа 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Самбо в школе»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: 13 – 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
Автор-составитель: учитель физической культуры
Руденок Георгий Юрьевич

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I	Комплекс основных характеристик	4-20
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Цели и задачи	6-7
1.3.	Содержание программы. Учебный план	7-10
1.4.	Содержание учебного плана	11-21
II	Комплекс организационно-педагогических условий	21-37
2.1.	Календарный учебный график	21-28
2.2.	Условия реализации	29
2.3.	Формы контроля	29
2.4.	Оценочные материалы	30-33
2.5.	Методические материалы	33
III	Список литературы	33-34
IV	Приложение. Перечень приложений	34-39
4.1	Инструкции по ТБ на занятиях по самбо (Приложение № 1)	34
4.2	Инструкция по ТБ перед началом занятий (Приложение № 2)	35
4.3.	Инструкция по ТБ во время занятий (Приложение № 3)	35
4.4	Комплекс упражнений (Приложение № 4)	36-39

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Пряхина И.С., педагога дополнительного образования ГБОУ СОШ № 518 г. Санкт-Петербурга.

Программа «Самбо для начинающих» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- Устава МАОУ СОШ №11 им. Д.Л. Калараша г. Туапсе и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей девиантного поведения. Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, основанная на здоровьесберегающих технологиях.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 13-17 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями.** В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнёрского общения.

Говоря о физическом развитии детей 13-17 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы дви-

гательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 13-17 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем программы: 144 часа в год. Занятия два раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо для начинающих» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практически приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного ма-

териала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – базовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (час-45 минут), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Заня- тий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы кон- троля
		Всего	Теория	Практи- ка	Кон- троль	
1-3	Введение в программу	6	2	2	2	зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	2	2	-	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	-	2	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	История возникновения самбо	2	2	-		
4-10	Общая физическая подготовка	14	6	6	2	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	2	1	1	-	
5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	2	1	1	-	
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2	1	1	-	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1	-	
10	Зачет сдача нормативов по ОФП	2	-	-	2	зачет
11-20	Специальная физическая подготовка	20	9	9	2	зачет
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	

14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	-	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	-	
20	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	-	2	состязание
21-30	Общеразвивающие упражнения	20	9	9	2	зачет
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	-	
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2	1	1	-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	1	1	-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	-	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	2	сдача комплекса ОРУ
31-35	Самостраховка (умение правильно падать)	10	4	4	2	Зачёт
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2	1	1	-	
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	-	

35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	-	2	зачет
36-55	Бросковая техника	40	18	18	4	Зачет, соревнование
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	2	1	1	-	
37	Исходная стойка классический захват	2	1	1	-	
38	Элементы «сваливания»	2	1	1	-	
39	Борьба с партнером	2	1	1	-	
40	Борьба с партнером	2	1	1	-	
41	Заход за спину партнера	2	1	1	-	
42	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
44	Удержание партнера с боку	2	1	1	-	
45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	1	1	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	1	1	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	1	1	-	
49	Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
50	Бросок «плечо»	2	1	1	-	
51	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
52	Положение стойки и положение партер	2	1	1	-	
53	Бросок проход в одну ногу	2	1	1	-	
54	Борьба на коленях	2	-	-	2	соревнование
55	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	-	-	2	зачёт
56-70	Спортивные игры	30	14	14	2	соревнование
56	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	2	1	1	-	
57	«Регби»	2	1	1	-	
58	Мини – Футбол	2	1	1	-	
59	Пионер болл	2	1	1	-	
60	«Горячая картошка»	2	1	1	-	

61	«Сумо»	2	1	1	-	
62	«Пятнашки»	2	1	1	-	
63	«Ловишки»	2	1	1	-	
64	«голова плечо нога»	2	1	1	-	
65	«Петушки»	2	1	1	-	
66	«Тройка»	2	1	1	-	
67	«Космонавт»	2	1	1	-	
68	«Морская фигура»	2	1	1	-	
69	«День и ночь»	2	1	1	-	
70	Соревнования по «Регби»	2	-	-	2	соревнование
71-72	Психологическая подготовка	4	2	-	2	
71	Беседы по пройденным темам	2	2	-		
72	Соревнования по спортивной борьбе.	2	-	-	2	соревнования
	Итого	144	66	60	18	

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
(распределение годовой нагрузки)

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)	Построение недельного цикла
144	72	8	2	45 минут	4ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)

Занятие 4.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 5.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

Занятие 6.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4).

Занятия 7-8

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

Занятие 9

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие (См. Приложение 4).

Занятие 10.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)

Занятия 11-12

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4)

Занятия 13-15

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук,

с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 17-18

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 19

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 20.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения»

(занятия № 21-30)

Занятие 21.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 22.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 23.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 25.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 26.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны

и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 27.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 30.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (занятия № 31-35).

Занятие 31-32.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 33.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 34.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 35.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

(Занятия № 36-55)

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений

Занятия 39-40.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия № 41.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 42

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнером, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия 43.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 44

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приема удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 45

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног

Занятие 46

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 47

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 48

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие 49

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 50

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 51

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие 52

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 53

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 54

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 55

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел №7 «Спортивные игры» (занятия № 56-70)

Занятие 56.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 57.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: Проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 58.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика: Проведение спортивной игры «Мини – Футбол».

Занятие 59.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионер – болл».

Практика: Проведение спортивной игры «Пионер - болл».

Занятие: 60

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Горячая картошка».

Практика: Проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятия: 61

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Сумо».

Практика: Проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие: 62

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пятнашки».

Практика: Проведение спортивной игры «Пятнашки».

Занятия: 63

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Ловишка».

Практика: Проведение спортивной игры «Ловишка».

Занятие: 64

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Голова плечо нога».

Практика: Проведение спортивной игры «Голова – плечо - нога».

Занятия: 65

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Петушки».

Практика: Проведение спортивной игры «Петушки».

Занятие: 66

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Тройка».

Практика: Проведение спортивной игры «Тройка».

Занятия: 67

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Космонавт».

Практика: Проведение спортивной игры «Космонавт».

Занятие: 68

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Морская фигура».

Практика: Проведение спортивной игры «Морская фигура».

Занятия: 69

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «День и ночь».

Практика: Проведение спортивной игры «День и ночь»

Занятия: 70

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

Раздел № 8 «Психологическая подготовка» (Занятия № 71-72)

Занятие 71.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие 72.

Контроль: Соревнования по борьбе.

1.5. Планируемые результаты

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнёром;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы самбо

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по само-страховке;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;

- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

II. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график первого года обучения

Начало учебного периода – 01 сентября

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа №1,2

N п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя		теоретическое	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос

2.	сентябрь	2 учебная неделя		теоретиче- ское	2	История возникно- вения самбо	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
				комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
3.	сентябрь	3 учебная неделя		комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление на укрепление перед- ней поверхности бедр	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
				комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
4.	сентябрь	4 учебная неделя		комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление икро- ножных мышц	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
				комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление икро- ножных мышц	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
5.	Октябрь	5 учебная неделя		комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	
				Практиче- ское	2	Зачет, сдача норма- тивов по ОФП	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	Зачет
6.	Октябрь	6 учебная неделя		комбиниро- ванное	2	Упражнения на укрепление мышеч- ного корсета	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	

				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
7	Октябрь	7 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
8	Октябрь	8 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
9	Ноябрь	9 учебная неделя		комбинированный	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
10	Ноябрь	10 учебная неделя		комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				практическое	2	Зачет по специальной физической подготовке	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	состязание

11	Ноябрь	11 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
12	Ноябрь	12 учебная неделя		комбинированный	2	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
13	Декабрь	13 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
14	Декабрь	14 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие координации	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
15	Декабрь	15 учебная неделя		комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				практическое	2	Зачет по ОРУ	МАОУ СОШ № 11 Спортив-	Зачет

							ный зал	
16	Декабрь	16 учебная неделя		комбинированное	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Выполнение страховки на спину, на бок	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
17	Январь	17 учебная неделя		комбинированное	2	Выполнение страховки с партнером	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Зачет по выполнению элементов само страховки	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	Зачет
18	Январь	18 учебная неделя		практическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Исходная стойка классический захват	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
19	Январь	19 учебная неделя		комбинированное	2	Элементы «сваливания»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Борьба с партнером	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
20	Январь	20 учебная учебная неделя		комбинированное	2	Заход за спину партнера	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	

				комбинированное	2	Изучения положения «партер»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
21	Февраль	21 учебная учебная неделя		комбинированное	2	Работа с партнером (страховка)	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Удержание партнера с боку	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
22	Февраль	22 учебная неделя		комбинированное	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
23	Февраль	23 учебная неделя		комбинированное	2	Задняя подножка, классический захват за кимоно	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Проход в ноги из основной стойки	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
24	Февраль	24 учебная неделя		комбинированное	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Бросок «плечо»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
25	Март	25 учебная неделя		комбинированное	2	Положение стойки и положение партер	МАОУ СОШ № 11 Спортив-	

							ный зал	
26	Март	26 учебная неделя		комбинированное	2	Бросок проход в одну ногу	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	Борьба на коленях	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	соревнование
27	Март	27 учебная неделя		комбинированное	2	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	зачёт
				комбинированное	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
28	март	28 учебная неделя		комбинированное	2	«Регби»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				практическое	2	Мини – Футбол	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	Зачет
29	Апрель	29 учебная неделя		комбинированное	2	Пионер-болл	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	«Горячая картошка»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
30	Апрель	30 учебная неделя		комбинированное	2	«Сумо»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	

				комбинированное	2	«Пятнашки»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
31	Апрель	31 учебная неделя		комбинированное	2	«Ловишки»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	«Голова- плечо- нога»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
32	Апрель	32 учебная неделя		комбинированные	2	«Петушки»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				комбинированное	2	«Тройка»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
33	Май	33 учебная неделя		комбинированное	2	«Космонавт»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
34	Май	34 учебная неделя		комбинированное	2	«Морская фигура»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
35	Май	35 учебная неделя		комбинированное	2	«День и ночь»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	
				практическое	2	Соревнования по «Регби»	МАОУ СОШ № 11 Спортивный зал	соревнования
36	Май	36 учебная неделя		теоретическое	2	Беседы по пройденным темам	МАОУ СОШ № 11 Спортив-	

							ный зал	
				практиче- ское	2	Соревнования по спортивной борьбе.	МАОУ СОШ № 11 Спортив- ный зал	сорев- нова- ния

2. 2. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходит дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

2.3.Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по ито-

гам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке

2.4. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо для начинающих» в группах для детей 10-12 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием

Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2. 5. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1. Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016

2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Файр-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Приложение № 1

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ по ОПФ С элементами самбо**

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдое покрытие;
 - при наличии посторонних предметов на занятии;
 - при неисправном инвентаре;
 - при неисправных средствах защиты;
 - при болезни занимающегося;

- при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
 - при занятии в холодном помещении;
 - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
 4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
 5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Приложение № 2

Инструкция

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

1. Надеть спортивную форму.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Приложение №3

Инструкция

«Требования к технике безопасности во время занятий»

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
3. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Выполнять задания, которые дает педагог.
5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).
6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Занятие №5.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2).ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3).То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Занятие №6.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).

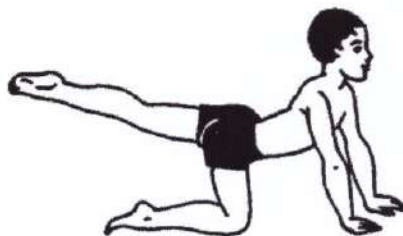


Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Занятия 7-8

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— **ИП: лежа на спине.**

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— **ИП: лежа на животе.**

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— **ИП: сидя.**

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.
2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Занятие 9.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— **ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на поясе.

4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.

6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45° , опустить.

7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.

8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Занятие 11.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты

напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после — дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.