
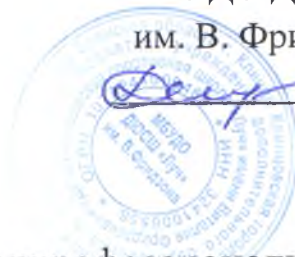


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»

243146 г. Клинцы, Брянская обл., ул. Ворошилова, 39, тел./факс 8(48336) 51432

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю
Директор
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона
 О. А. Доманчук



Дополнительная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»
Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:
Зам. директора по УВР Константинова Н.В.
Тренер-преподаватель Власов А. И..

Рецензенты программы:
Шкитырь О. Н. – кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания и
основ медицинских знаний

Сысоев В. В. - кандидат педагогических наук
доцент кафедры физического воспитания и
основ медицинских знаний

Клинцы
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на: отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в борьбе самбо;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений

подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

«Самбо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России самбо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день самбо является национальным видом спорта. Технический арсенал самбо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику болевых приёмов на ноги.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально - волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения

жизненных целей. Самбо формирует людей способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско- французской, вольно- американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед. Самбо - мощное средство осуществления идеи преемственности поколений

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии самбо.

Абсолютная цель занятия самбо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 10 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 15 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы базового и углубленного уровня сложности, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Уровень сложности	Период	Прод-ть Этапов (в годах)	Кол-во часов в неделю	Миним-й Возраст для зачисления в группы (лет)	Миним-я наполн-ть групп (человек)	Максим-й колич-ный состав группы (человек)
Базовый	1- год обучения	6	6	10	15	20
	2- год обучения		6	11	12	18
	3- год обучения		8	12	12	18
	4- год обучения		8	13	10	16
	5- год обучения		10	14	10	16
	6- год обучения		10	15	8	14
Углубленный	1- год обучения	2	12	15	8	12
	2-год обучения		12	16	8	12

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
знание этических вопросов спорта;
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.1	Обязательные предметные области						
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2	Спортивное и	9%	9%	10%	10%	10%	10%

	специальное оборудование						
3.	Самостоятельная работа	4,5%	4,5%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1,5%	1,5%	1%	1%	1%	1%

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической	10%	10%
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%
1.4	Основы профессионального самоопределения	15%	15%
2	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	5%	5%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1%	1%

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;
 общая физическая подготовка;
 общая и специальная физическая подготовка;
 вид спорта;
 основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры;
 судейская подготовка;
 спортивное и специальное оборудование.
 Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного

самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона»;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

1.1. Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)

Таблица №1

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1		Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	27	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта	83	83	110	110	138	138
2.		Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	55	55	70	70
2.2	Спортивное и специальное оборудование	25	25	36	36	44	44
3.	Самостоятельная работа	12	12	16	16	20	20
4.	Аттестация (промежуточная)	4	4	4	4	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований					
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
	Количество занятий в неделю	3	3	3-4	3-4	4 -5	4 -5
	Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460
	Общее количество занятий в год	138	138	138	138	184	184

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 1-2 год обучения) на 46 недель.

Таблица №2

№ П/ П	Предметная область	Периоды тренировок												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.		Обязательные предметные области												
1.1	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	5	2	2	3	2	2	каникулы	1	27
1.2	Общая физическая подготовка	8	9	9	8	7	10	7	7	9	6		3	83
1.3	Вид спорта	8	10	8	8	7	8	8	8	9	9			83
2.		Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	7	4	4	4		42	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	2	3	2	2	2	2	5		25	
3.	Самостоятельная работа												12	12
4.	Аттестация (промежуточная)				2				2					4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований												
Итого		24	28	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 3-4 год обучения) на 46 недель.

Таблица №3

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок													Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.		Обязательные предметные области														
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	5	3	4	3	4	4	4	2	каникулы		37		
1.2	Общая физическая подготовка	12	11	10	10	10	9	10	9	10	11			8	110	
1.3	Вид спорта	10	11	12	12	10	11	10	12	10	12				110	
2		Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	4	5	5	4	6	5	5	6			4	55	
2.2	Спортивное и специальное оборудование		5	3	2	3	5	6	2	5	5			36		
3.	Самостоятельная работа												16	16		
4.	Аттестация (промежуточная)				2				2					4		
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований														
	Итого	35	38	32	38	32	32	38	35	35	32		21	368		

Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 5-6 год обучения) на 46 недель.

Таблица №4

№ П/П	Предметная область	Периоды тренировок													август	Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
Обязательные предметные области																
1	Теоретическая подготовка	3	4	3	5	4	8	5	5	4	5	каникулы 24		46		
2	Общая физическая подготовка	12	15	13	13	16	12	14	13	13	13			4	138	
3	Вид спорта	15	15	16	12	13	13	14	15	11	14				138	
2	Вариативные предметные области															
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	7	6	7	6	6	6	7	7	6			6	70	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	4	6	5	4	4	4	4	5	3	5			44		
3	Самостоятельная работа												20	20		
4	Аттестация (промежуточная)				2					2				4		
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований														
Итого		40	47	43	43	43	43	43	45	40	43		30	460		

Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)
План учебного процесса

Таблица №5

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Распределение по годам обучения					
			Теоретическое	Практические	аттестация	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8ч/нед)	4-й год (8ч/нед)	5-й год (10ч/нед)	6-й год (10ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2208	220	1964	24	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1544	220	1324		193	193	257	257	322	322
1.1	Теория	220	220	-		27	27	37	37	46	46
1.2	ОФП	662		662		83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта «самбо»	662		662		83	83	110	110	138	138
2.	Вариативные предметные области	544		544		67	67	91	91	114	114
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	334		334		42	42	55	55	70	70
2.2	Спортивное и специальное оборудование	210		210		25	25	36	36	44	44
3	Самостоятельная работа	96		96		12	12	16	16	20	20
4	Аттестация	24			24	4	4	4	4	4	4
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований									

1.2. Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)

Таблица №6

№ п/п	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	83	83
1.3	Вид спорта	166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	83	83
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	27	27
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	55	55
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	55	55
3.	Самостоятельная работа	24	24
4.	Промежуточная аттестация, итоговая	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований	
Количество часов в неделю		12	12
Количество занятий в неделю		5	5
Общее количество часов в год		552	552
Общее количество занятий в год		230	230

Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)
План учебного процесса

Таблица №7

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Распределение по годам обучения	
			Теоретические	Практические	Аттестация	1-й год (12ч/нед)	2-й год (12ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Общий объем часов	1104	110	986	8	552	552
1.	Обязательные предметные области						
1.1	Теория	110	110			55	55
1.2	ОФП					83	83
1.3	Вид спорта «самбо»	332		332		166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	166		166		83	83
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Судейская подготовка	54		54		27	27
2.2	Спортивное и специальное оборудование	110		110		55	55
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	110		110		55	55
3	Самостоятельная работа	48		48		24	24
4	Аттестация						
	промежуточная	4			4	4	
	итоговая	4			4		4
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований					

Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень 1-2 год обучения)

Таблица №8

№ П/П	Предметная область	Периоды тренировок												август	Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль			
1.	Обязательные предметные области														
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	каникулы	2	55	
1.2	Общая физическая подготовка	10	7	6	6	6	6	9	7	7	8		11	83	
1.3	Вид спорта	15	18	17	16	16	16	15	16	18	16		3	166	
1.4	Основы профессионального самоопределения	8	7	7	8	9	9	9	9	9	8			83	
2.	Вариативные предметные области														
2.1	Судейская подготовка		5		5	5	5			4	3		27		
2.2	Спортивное и специальное оборудование	6	8	8	3	2	2	7	8	2	7		2	55	
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	6	5	5	5	7	5	5	6		55		
3.	Самостоятельная работа												24	24	
4.	Аттестация (промежуточная, итоговая)				2				2					4	
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований													
Итого		50	55	50	50	48	48	53	53	50	53		42	552	

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники самбо, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимся специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Б-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Самбо как вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся самбо. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники самбо.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях самбо, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила по самбо.
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Самбо на чемпионатах мира: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий самбо, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (самбо).

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства самбиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий самбо.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Самбо на чемпионатах мира: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий самбо, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства самбиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий самбо.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам.

- Развитие детского, юношеского самбо. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства самбистов.

- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях самбо. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Достижения Российских самбистов на чемпионатах мира.
- Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения приемов.
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов . Анализ тактических действий.
- Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

У -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях самбо. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
- Организация занятий. Структура тренировочного занятия. Понятие о построении тренировочного занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировочного занятия.
- Физические качества, необходимые самбисту; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях самбо.
- Изучение тактических действий.
- Виды соревнований.
- Организация соревнований в ДЮСШ.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений самбиста .
- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

– Приемы техники, применяемые ведущими самбистами России и зарубежными самбистами. Новое в технике самбона основе анализа крупнейших соревнований сезона.

- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма,

разностороннего развития физических и духовных способностей. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного

действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом. Это делает необходимым введением в тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуацию по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения. Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке». В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров. Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем – захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Для занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности и для обучающихся углубленного уровня сложности основными задачами станут: дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики.

Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом. Это делает необходимым введением в тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуацию по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения. Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке». В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров. Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем – захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема.

Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей борца, для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима в борьбе самбо. Тактическое искусство позволяет борцу эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде борьбы самбо;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться

осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для борца. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает

самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бросков и выполнения болевых приёмов и удержаний, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом техники борьбы обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения

напряженной учебной деятельности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая свисток при борьбе друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые судье на ковре. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правила соревнований по борьбе самбо. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований младших юношей и девочек в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по борьбе самбо, функции судьи на взвешивании, судьи на ковре и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные поединки. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях города.

2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки самбистов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия борца, наличие в арсенале тренера самых

простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в борьбе самбо является одним из основных компонентов обучения по программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в самбо, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

2.2. Календарные учебные графики

(Приложение №1).

2.3. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений. Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на

организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме тренировочного занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия самбо. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;
игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;
игровой;
круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части: 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений в борьбе самбо. 2.

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;
развития быстроты и ловкости;
развития силы;
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
переменный;
интервальный;
игровой;
круговой;
контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировки. Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части: 1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

легкодозируемые упражнения;

умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения). В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается на 1-м году обучения и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет. Общеподготовительные упражнения Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами. Упражнения без предметов Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног. Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе. Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др. Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания. Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении. Упражнения с предметами: со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки. С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в

различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение. На перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др. На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

ОБЩАЯ СИЛА самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса

и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста

1. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
2. *Изометрический метод*. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
3. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате

предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

- этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения

упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Тяжелая атлетика - поднятие гантелей, упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкости: Легкая атлетика - челночный бег 3x10 м., гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лест-нице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Выносливости: легкая атлетика - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;

кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; лазанье по гимнастической стенке; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Методика развития силы

Какими методами и при каких условиях можно успешно развивать силу. Эффективно выполнять упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65-70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Подбирать методы следует в зависимости от индивидуальных особенностей данного спортсмена. На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила. Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности спортсмена. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3-5), с 3-5 минутным отдыхом между ними. Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3-5 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена.

. После этого дается отдых 2-5 мин. Но наибольшей силы можно достигнуть посредством упражнений со штангой, вес которой постепенно возрастает. В начале 3-5 раз подряд спортсмен поднимает вес на 60-70% меньше предельного (2-3 подхода). По мере увеличения веса количество подходов и повторений уменьшается. Околопредельный и предельный вес следует поднять один раз. Новый вес, который борец еще не поднимал, он может поднять лишь после того, как достаточно уверенно поднимет предыдущий вес не менее двух раз. После каждого упражнения надо отдыхать 3-5 мин. Поднимание только большого веса, непрерывно или «до отказа», связано с большим «натуживанием». Это неблагоприятно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах спортсмена. Такая тренировочная работа и малоэффективна. При поднимании большого веса важно следить за тем, чтобы общая сумма его в одном занятии (в кг) была небольшая. После упражнений с отягощениями рекомендуется перейти к таким упражнениям, как баскетбол, волейбол, и в заключение провести упражнения на расслабление и спокойный бег. Как же планировать тренировочные нагрузки для успешного развития силы. Наибольший объем

упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период тренировки борца (декабрь, март). При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал. Лучшие борцы к концу периода поднимают в одном занятии до 10 тонн. У начинающих борцов вес не должен превышать одной тонны. **Методика развития выносливости**

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средствами развития общей выносливости – физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

повышение максимального уровня потребления кислорода;

развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;

увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличения показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и

повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной, ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин;

длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха;

интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин;

число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Методика развития гибкости Гибкость можно развить общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия в этой целью. Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2-3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3-5 повторений. После 2-3 упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку. Хорошая гибкость не требует улучшения в дальнейшем. Ее нужно лишь поддерживать, включая 2-3 специальных упражнения в разминку каждого занятия. Если только растягивать мышцы, попутно не укрепляя их упражнениями на силу, то спортивные результаты не улучшатся.

Методика развития ловкости

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т.п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость

упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющихся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь – апрель).

Программный материал по специальной физической подготовке

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять

приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, самбист должен сам распределить свои силы. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять

приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

- сложения скоростей движения;

- сложения сил;

- уменьшения пути движения;

- уменьшения момента инерции;

- уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов. Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

- а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
- б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время

тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрететированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника, можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно

мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах углубленного уровня подготовки 1 года обучения используют упражнения для развития физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу;

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата–махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В группах углубленного уровня подготовки 2 года обучения используют упражнения для развития физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки

- односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств:

стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с. в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой.

Используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50

- броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция -борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция -борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты.

2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Технико-тактическая подготовка.

Формирование техники

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В самбо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько

наиболее подходящих приемов и изучить их. Изучение других же приемов должно про-

ходить постоянно на всем спортивном пути борца. Арсенал приемов спортсмена должен

все время пополняться. Необходимо, чтобы большинство приемов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приемы выполнял бы как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная

оригинальность. «Коронный» прием – это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный самбист. Чем больше у борца на вооружении своеобразных и оригинальных приемов, тем он опаснее в схватке.

Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа. Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами школы борьбы самбо (обычно это первые годы занятий). Этот этап характерен небольшим количеством соревнований. Продолжительность его зависит от того, насколько успешно

идет усвоение элементов техники. Для физически подготовленных спортсменов этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для ликвидации физических недостатков и развития основных качеств, а больше внимания. Уделяется непосредственно технической подготовке. Не следует в период овладения основами техники борьбы самбо увлекаться индивидуализацией приемов. Приемы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой в любом стиле борьбы. Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, разносторонность борца, необходимо в это время постараться овладеть как можно большим количеством приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к

дальнейшему совершенствованию техники. Спортсмену тогда будет легче варьировать в создании своей индивидуальной техники, опираясь на богатый запас двигательных навыков, приобретенных ранее. Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена.

В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена. При этом это не значит, что самбист всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенной группе технических действий. Самбо развивает физические и психологические качества. И если в первые годы занятий борец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технических действий, то в последующем, когда эти недостатки будут ликвидированы, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными.

Формирование тактики.

Техническое действие успешно выполняется тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. А если соперник приблизительно

знает, откуда ему ждать опасности, то удобной ситуации он не создаст.

Тактика – это искусство и одновременно наука. Она представляет собой своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный результат. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать свои возможности и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику

и реализовать ее (Е. М. Чумаков).

Задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Вместе с тем, тактическая задача атлета

состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий.

Важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящейся атаки, ответить на нее вовремя не только защитными действиями, но и контратакой. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы

в основном характеризуют сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки.

Если попытаться условно разложить схватку на основные составляющие ее компоненты,

то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного

рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами. При осуществлении спортсменом любого из вышеуказанных действий, создаются удобные моменты для проведения приема (контр-приема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки. После оценки появляется необходимость выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации, и каковы его результаты. В дальнейшем это сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких частей

1. разведка (отбор информации, необходимой для построения модели ситуации);
2. оценка ситуации;
3. выбор наиболее эффективного варианта тактики в данной ситуации;
4. реализация и корректировка тактики в процессе борьбы – это условное разделение на этапы.

Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях — это умелое использование своих возможностей для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. Самбист, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, неспособен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, следовательно, не достигает желанной цели.

Составление тактического плана. Составление тактического плана начинается при подготовке к конкретным соревнованиям, который включает в себя: оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; выбор основного и запасного вариантов действий; корректировка тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

Разведка. Предварительная разведка проводится до начала соревнования. Задача ее – сбор информации о вероятных противниках и их возможностях, об условиях в которых будут проходить соревнования. При сборе сведений о наиболее вероятных противниках и их возможностях определяется состав участников в весовой категории, при этом они условно делятся на три группы:

Сильные противники. В эту группу входят спортсмены, которые могут представлять опасность в предстоящих соревнованиях и к схваткам с ними нужно более серьезно готовиться.

Слабые противники. К этой группе относят спортсменов, квалификация которых еще не соответствует уровню данных соревнований.

Неизвестные спортсмены. К этой группе относят тех, кто не может быть отнесен в предыдущие группы из-за недостатка информации и поэтому представляющие повышенную опасность при встрече с ними в первом круге, когда «темные лошадки» выбивали из турнира известных борцов.

Самбистов первой группы включают в своеобразный список, в котором на первом месте располагают наиболее сильного противника, затем более слабого и т. д. О каждом потенциальном противнике желательно иметь данные о физической, технической, тактической подготовленности.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий

из нескольких частей

1. разведка (отбор информации, необходимой для построения модели ситуации);
2. оценка ситуации;
3. выбор наиболее эффективного варианта тактики в данной ситуации;
4. реализация и корректировка тактики в процессе борьбы – это условное разделение на этапы. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях — это умелое использование своих возможностей для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. Самбист, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, неспособен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, следовательно, не достигает желанной цели.

Составление тактического плана. Составление тактического плана начинается при подготовке к конкретным соревнованиям, который включает в себя:

оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций;

выбор основного и запасного вариантов действий;

корректировка тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

Разведка. Предварительная разведка проводится до начала соревнования. Задача ее – сбор информации о вероятных противниках и их возможностях, об условиях в которых будут проходить соревнования. При сборе сведений о наиболее вероятных противниках и их возможностях определяется состав участников в весовой категории, при этом они условно делятся на три группы:

Сильные противники. В эту группу входят спортсмены, которые могут представлять опасность в предстоящих соревнованиях и к схваткам с ними нужно более серьезно готовиться.

Слабые противники. К этой группе относят спортсменов, квалификация которых еще не соответствует уровню данных соревнований.

Неизвестные спортсмены. К этой группе относят тех, кто не может быть отнесен в предыдущие группы из-за недостатка информации и поэтому представляющие

повышенную опасность при встрече с ними в первом круге, когда «темные лошадки» выбивали из турнира известных борцов. Самбистов первой группы включают в своеобразный список, в котором на первом месте располагают наиболее сильного противника, затем более слабого и т. д. О каждом потенциальном противнике желательно иметь данные о физической, технической, тактической подготовленности.

Оценка ситуации. Полученная информация систематизируется и оценивается, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы, при этом необходимо помнить, что любая оценка ситуации требует постоянного пересмотра в связи с появлением новых факторов и непредвиденных обстоятельств, постоянно возникающих в лабиринтах борцовских поединков.

При составлении модели ситуации следует идти от общего к частному. В первую очередь, определяют общие показатели противников, а затем составляют модели ситуаций, которые могут сложиться в борьбе с ними. Оценка ситуации, которая может сложиться в борьбе, начинается с анализа спортивных результатов спортсменов, а затем подробно характеризуются стороны их подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: технико-тактические действия в зависимости от стиля видения поединка; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от положения соперника.

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.

Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление - физическое, техническое, психологическое, тактическое; маскировка - угроза, вызов; маневрирование - изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Тактическая подготовка – это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики.

Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели:

1) Выиграть.

2) Не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во

втором – *оборонительная*). Принято выделять также *контратакующую* тактику, которая является комбинацией двух первых видов.

Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы: *Подавление* – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической. *Маскировка* применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем *угрозы* и *вызова*. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Благоприятные ситуации создают перемещение по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и противнику.

При обучении тактике применяются следующие методы:

- 1) *Метод обобщающих правил, законов, аксиом* (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном уровне, подобном общей ситуации).
- 2) *Проблемный метод*. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.
- 3) *Эвристический метод*. Развитие интуиции самбиста.

Широко применяется игровая форма для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Система игр включает: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Техническая подготовка включает следующие приемы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

ВАРИАНТЫ ПРИЕМОМ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов,

обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами. Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание; 2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касаний	Способы касаний							
	руками				ногами			
Руки	+	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

-этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступить нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко»

воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

- целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной

пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых

- нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое
- объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ. Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;

-или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия.

Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия по самбо проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и

самостраховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

-кувырки; - перекаты; - падения.

Специальные упражнения включают в себя:

-передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

- упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;

- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники. Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную

школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность

мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

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

При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончанию занятий

Уходить с борцовского зала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать ее только для занятий спортом.

Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика борьбы самбо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме самбиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-

разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных борцов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют

преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

4. Воспитательная и профориентационная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивной школе, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составлении нового плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными

коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

(углубленный уровень сложности)

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-

тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты;

4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей

мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план

подготовки спортсменов:

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга.

Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта. Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию.

Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории					
	26-36		37-46		47-65 +	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА						
Бег 60 м	11.8	11.6	11.6	11.4	12.0	11.8
ВЫНОСЛИВОСТЬ						
Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)	2' 05"	2 '00"	2' 15"	2' 10"	2' 25"	2' 20"
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА						
Подтягивание из виса на перекладине	2	3	2	3	1	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	9	11	4	4
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА						
Подъем туловища лежа на спине	11''-10р	11''-10р	12''-10р	12''-10р	13''-10р	13''-10р
Прыжок в длину с места	130	135	130	135	130	135

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории					
	26-36		37-46		47-65 +	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА						
Бег 60 м	12.2	12.0	12.0	11.8		
ВЫНОСЛИВОСТЬ						
Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)	2'25"	2'15"	2'35"	2'30"	2'45"	2'40"
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА						
Подтягивание на низкой перекладине	7	8	7	8	2	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	8	5	7	1	2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА						
Подъем туловища лежа на спине	11''-8р	11''-8р	12''-8р	12''-8р	13''-8р	13'-8р
Прыжок в длину с места	125	130	125	130	125	130

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

(ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	10.1	9.9	10.3
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин	3 мин 10 сек	3 мин 20 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на перекладине	7	7	7
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	14	14
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	8	8	8
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	160	160	160
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВОЧКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	10.5	10.3	10.7
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек	3 мин 45 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	11	11	11
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	8	8
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	3	3	3
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	145	145	145
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 3-4 го года обучения базового уровня сложности Программы (ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	10.0	9.9	10.3
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин	3 мин 10 сек	3 мин 20 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на перекладине	8	8	7
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	16	14
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	8	8	8
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	165	165	160
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	10.4	10.2	10.6
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек	3 мин 45 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	13	13	11
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	10	8
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	3	3	3
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	150	150	148
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 5-6 годов обучения базового уровня сложности Программы (ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
	5	5	5
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	9.4	9.4	9.5
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 м	2'56"	3'06"	3'15"
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на перекладине	8	8	8
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22	20	18
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке	8	8	6
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	180	180	180
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 4-6 годов обучения базового уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
	5	5	5
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	10.1	10.0	10.2
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 м	3'21"	3'30"	3'41"
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	14	14	14
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	12	12
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке	3	3	2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	155	165	155
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	8.7	8.7	8.7
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	2 мин 50 сек	3 мин	3 мин 10 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на перекладине	10	10	10
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	27	25
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	9	7	5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	200	200	200
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	9.6	9.6	9.6
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	18	18	18
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	17	15
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	4	3	2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	175	175	175
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ЮНОШИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	8.5	8.5	8.7
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин	3 мин	3 мин 10 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на перекладине	11	11	10
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	27	25
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	9	8	5
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	205	210	200
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (ДЕВУШКИ)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
Бег 60 м	9.5	9.5	9.6
ВЫНОСЛИВОСТЬ			
Бег 800 метров	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	20	20	18
СИЛА			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	19	15
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	5	4	2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА			
Прыжок в длину с места	180	180	175
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО			

6.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы. Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения.

Самбо

Требования	Уровни обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Знать:								
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	x	x	x	x	x	x	x	x
современное состояние и историю и тенденции развития самбо в мире, России	x	x	x	x	x	x	x	x
методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	x	x	x	x	x	x	x	x
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки							x	x
- систему и технологии спортивной подготовки самбистов							x	x
- основы техники и тактики самбо					X			
- правила в самбо и методику судейства								
Уметь:								
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма					x	x	x	x
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и	x	x	x	x	xx x X	x	x	x

требованиями к уровню подготовленности								
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по самбо					X	X	X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе самбистов на должном уровне					X	X	X	X
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние					X	X	X	X
- обслуживать легкоатлетические соревнования в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора					XX		X	X
Владеть:								
-навыками здорового образа жизни, активной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X	X	X
-способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов самбо					X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	X	X	X	X	X	X	X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне					X	X	X	X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности							X	X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							X	X
- навыками обслуживания соревнований по самбо в качестве судьи								X

6.3. Требования к спортивным результатам в самбо

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
базовый уровень сложности	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
	4 год	III юн.
	5 год	II юн.
	6 год	I юн.
углубленный уровень сложности	1 год	III
	2 год	II - III

7. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

7.1. Промежуточная аттестация - проводится два раза: первое полугодие - декабрь и в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместители директора по УВР, СР, МР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

7.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

8.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

Нормативно-правовые акты

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
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. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- 12.Шестаков В.Б., ЕрегинаС.В. «Теория и методика детско-юношеского самбо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008;

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/>
2. http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwix/
3. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>

**План
самостоятельной работы обучающихся отделения самбо.**

Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется: выполнение индивидуальных заданий; основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.); использование аудио и видеоматериалов; другие виды (формы) самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

План самостоятельной работы обучающихся:

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные самбисты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период согласно учебному плану:

Базовый уровень сложности 1 года обучения (12 часов)	
ОФП	8
Вид спорта: техническая подготовка	4

Базовый уровень сложности 3 года обучения (16 часов)	
ОФП	10
Вид спорта: техническая подготовка	6

Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (20 часов)	
ОФП	12
Вид спорта: техническая подготовка	8

Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (24 часа)	
ОФП	14
Вид спорта: техническая подготовка	10

Понедельник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка:

2. Легкий бег (или бег на месте)

3. Упражнения на гибкость и укрепление суставов:

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.

3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.

4. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову.

5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.

6. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено.

7. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад.

8. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону.

9. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево.

10. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.

11. Упражнения, стоя на мосту.

- Из положения, лежа на спине, прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.

- Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед — назад.

- То же со скрещенными на груди руками.

- Делать перекидывания, держась за ноги товарища и самостоятельно.

- Проделать забегания вокруг головы, опирающейся о ковер.

Понедельник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка:

2. Легкий бег (или бег на месте)

3. **Упражнения с гантелями.**

Упражнения с гантелями нужно делать непрерывно, одно за другим. Рост нагрузки должен повышаться постепенно.

1. *Вращение гантелей, держа их за головки.* Захватить пальцами головки гантелей и, держа предплечья параллельно коврику, описывать незахваченными, вторыми, головками гантелей одинаковое количество кругов внутрь и наружу.

2. *Сгибание предплечий опущенных рук.* Из положения рук, опущенных вдоль тела, сгибать и разгибать предплечья:

а) держа гантели в положении супинации предплечья;

б) держа гантели кистями рук, повернутыми ладонями друг к другу;

в) держа гантели в положении пронации предплечья.

3. *Сгибание предплечий рук, вытянутых в стороны.* Вытянуть руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Сгибать и разгибать предплечья.

4. *Выжимание.* Гантели, взятые к плечам, выжимать вверх на вытянутые руки и обратно опускать к плечам.
 5. *Опускание гантелей за голову.* Руки с гантелями вытянуть вверх и, держа локти на месте, опускать гантели за голову и вновь поднимать их над головой.
 6. *Поднимание гантелей вытянутыми руками перед собой.* Держа гантели перед бедрами, поднимать их на вытянутых руках вверх и опускать обратно к бедрам.
 7. *Поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны.* Держа руки с гантелями вдоль правой и левой стороны своего тела, поднимать их через стороны вверх и впускать в исходное положение.
 8. *Поднимание гантелей в стороны при согнутом туловище.* Ноги поставить на ширину плеч. Согнуть туловище так, чтобы оно стало параллельно ковру. Руки опустить вниз, ладони внутрь, смотреть прямо перед собой. Разводить руки в стороны и опускать в исходное положение.
 9. *Наклоны туловища с подниманием гантелей к подмышкам.* Ступни составить вместе. Наклонив туловище вправо и опустив гантель, находящуюся в правой руке, по направлению к своей правой голени, гантель, находящуюся в левой руке, подтяните к левой подмышке. Затем то же движение сделать в другую сторону.
 10. *Повороты туловища.* Ноги поставить на ширину плеч. Держа гантели, согнуть предплечья так, чтобы они были параллельны ковру. В этом положении делать повороты туловища вправо и влево.
 11. *Перенесение гантели из-за головы к бедрам в положении лёжа.* Лёжа, руки с гантелями вытянуть за головой. Из этого положения переносить гантели к бедрам и обратно.
 12. *Скрещивание гантелей перед грудью в положении лёжа.* Лёжа, руки с гантелями вытянуть в стороны, ладони, вверх. Из этого положения скрещивать руки перед грудью и разводить их в исходное положение. Первый раз при скрещивании правая рука идет ближе к голове, а второй раз — левая.
- Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

13. Заминка (легкий бег или бег на месте)

Вторник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. Упражнения в равновесии. Способность самбиста поддерживать равновесие можно улучшить, проделывая ниже приведенные упражнения. Упражнения проводятся сначала без усложнений, затем с закрытыми глазами и в заключение — с грузом (постепенно его увеличивая).

1. Стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.

2. Стоя (ступни вместе), делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, вращение туловища.

3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперед, назад, вправо, влево и вращения.

4. Те же движения тазовым поясом, стоя на одной ноге.

5. Стоя на одной ноге, делать вращение туловища.

6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату: вперёд, назад, вправо и влево.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка:

а) при подпрыгивании вверх;

б) при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;

в) при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;

г) при тех же прыжках на одной ноге;

д) при тех же прыжках, но проводя их с правой ноги на левую и с левой на правую.

8. Заминка

Вторник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. **Упражнения для развития силы.** Силу мышц можно значительно увеличить путём применения специальных упражнений.

Приведённые ниже упражнения не преследуют узко утилитарных целей, а способствуют общему развитию силы мышц.

1. Сжатие пальцами резиновых мячей или резиновых жгутов (рис. 4, 1).

2. Накручивание на палку веревки с висящей на ней гирей.

3. Сгибание рук, лёжа в упоре на двух руках (на двух руках - ноги на скамейке), в упоре на одной руке (рис. 4, 2).

4. Приседание на двух ногах и на одной ноге (рис. 4, 5).

5. Различные упражнения с гирями (рис. 4, 4-10).

6. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без их помощи.

7. Упражнения на кольцах: подтягивание и выжимы.

8. Упражнения на перекладине: подтягивания; перехваты поочередные; перехваты сразу двумя руками, держа их одинаковым хватом и разнохватом; поднимание носков прямых ног к перекладине.

9. Упражнения со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками; наклоны туловища со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах и на груди.

10. Всевозможные поднимания и переноска партнеров на расстояние 20-100 м.

11. Поднимание и толкание тяжелых камней.

12. Перекатывание и перетаскивание тяжестей с места на место.

13. Поднимание тяжестей на веревке через блок.

14. Планка (от 3 до 5 мин).

15. Заминка

Среда (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка

а) легкий бег (или бег на месте)

Упражнения для развития быстроты. При развитии качества быстроты, самбисту следует учитывать, что:

а) излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;

б) быстрым движениям в самбо способствует сила;

в) расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;

г) плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;

д) делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу; ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча.
2. Подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину с места и с разбега.
6. Старты из положения лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения сидя и стоя на двух коленях.
7. Челночный бег: 5 x 6-7 м – 2 серии
5. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты.

Среда (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка

а) Легкий бег (или бег на месте)

Упражнения в преодолении сопротивления. При борьбе самбистам приходится преодолевать: тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах преодоления тяжести противника и инерции как своего, так и его тела.

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

- а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;
- б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;
- в) поднимание партнера, лежащего на спине и груди;
- г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;
- д) приседания с партнером на плечах;
- е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него.

3. Заминка (легкий бег или бег на месте)

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту б если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

Четверг (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка:

2. Легкий бег (или бег на месте)

3. Упражнения на гибкость и укрепление суставов:

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.

3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.

4. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову.

5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.

6. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено.

7. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад.

8. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Сядься на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону.

9. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево.

10. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.

11. Упражнения, стоя на мосту.

- Из положения, лежа на спине, прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.

- Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед — назад.

- То же со скрещенными на груди руками.

- Делать перекидывания, держась за ноги товарища и самостоятельно.

- Проделать забегания вокруг головы, опирающейся о ковер.

11. Заминка

Четверг (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка:

2. Легкий бег (или бег на месте)

3. Упражнения с гантелями.

Упражнения с гантелями нужно делать непрерывно, одно за другим. Рост нагрузки должен повышаться постепенно.

1. *Вращение гантелей, держа их за головки.* Захватить пальцами головки гантелей и, держа предплечья параллельно ковру, описывать незахваченными, вторыми, головками гантелей одинаковое количество кругов внутрь и наружу.

2. *Сгибание предплечий опущенных рук.* Из положения рук, опущенных вдоль тела, сгибать и разгибать предплечья:

а) держа гантели в положении супинации предплечья;

б) держа гантели кистями рук, повернутыми ладонями друг к другу;

в) держа гантели в положении пронации предплечья.

3. *Сгибание предплечий рук, вытянутых в стороны.* Вытянуть руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Сгибать и разгибать предплечья.

4. *Выжимание*. Гантели, взятые к плечам, выжимать вверх на вытянутые руки и обратно опускать к плечам.

5. *Опускание гантелей за голову*. Руки с гантелями вытянуть вверх и, держа локти на месте, опускать гантели за голову и вновь поднимать их над головой.

6. *Поднимание гантелей вытянутыми руками перед собой*. Держа гантели перед бедрами, поднимать их на вытянутых руках вверх и опускать обратно к бедрам.

7. *Поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны*. Держа руки с гантелями вдоль правой и левой стороны своего тела, поднимать их через стороны вверх и впускать в исходное положение.

8. *Поднимание гантелей в стороны при согнутом туловище*. Ноги поставить на ширину плеч. Согнуть туловище так, чтобы оно стало параллельно коврику. Руки опустить вниз, ладони внутрь, смотреть прямо перед собой. Разводить руки в стороны и опускать в исходное положение.

9. *Наклоны туловища с подниманием гантелей к подмышкам*. Ступни составить вместе. Наклонив туловище вправо и опустив гантель, находящуюся в правой руке, по направлению к своей правой голени, гантель, находящуюся в левой руке, подтяните к левой подмышке. Затем то же движение сделать в другую сторону.

10. *Повороты туловища*. Ноги поставить на ширину плеч. Держа гантели, согнуть предплечья так, чтобы они были параллельны коврику. В этом положении делать повороты туловища вправо и влево.

11. *Перенесение гантели из-за головы к бедрам в положении лёжа*. Лёжа, руки с гантелями вытянуть за головой. Из этого положения переносить гантели к бедрам и обратно.

12. *Скрещивание гантелей перед грудью в положении лёжа*. Лёжа, руки с гантелями вытянуть в стороны, ладони, вверх. Из этого положения скрещивать руки перед грудью и разводить их в исходное положение. Первый раз при скрещивании правая рука идет ближе к голове, а второй раз — левая.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

13. Заминка (легкий бег или бег на месте)

Пятница (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. Упражнения в равновесии. Способность самбиста поддерживать равновесие можно улучшить, проделывая ниже приведенные упражнения. Упражнения проводятся сначала без усложнений, затем с закрытыми глазами и в заключение — с грузом (постепенно его увеличивая).

1. Стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.

2. Стоя (ступни вместе), делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, вращение туловища.

3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперед, назад, вправо, влево и вращения.

4. Те же движения тазовым поясом, стоя на одной ноге.

5. Стоя на одной ноге, делать вращение туловища.
6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату: вперёд, назад, вправо и влево.
7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка:
 - а) при подпрыгивании вверх;
 - б) при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;
 - в) при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;
 - г) при тех же прыжках на одной ноге;
 - д) при тех же прыжках, но проводя их с правой ноги на левую и с левой на правую.
8. Заминка

Пятница (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)

1. Разминка
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин
3. **Упражнения для развития силы.** Силу мышц можно значительно увеличить путём применения специальных упражнений.
Приведённые ниже упражнения не преследуют узко утилитарных целей, а способствуют общему развитию силы мышц.
1. Сжимание пальцами резиновых мячей или резиновых жгутов (рис. 4, 1).
2. Накручивание на палку веревки с висящей на ней гирей.
3. Сгибание рук, лёжа в упоре на двух руках (на двух руках - ноги на скамейке), в упоре на одной руке (рис. 4, 2).
4. Приседание на двух ногах и на одной ноге (рис. 4, 5).
5. Различные упражнения с гирями (рис. 4, 4-10).
6. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без их помощи.
7. Упражнения на кольцах: подтягивание и выжимы.
8. Упражнения на перекладине: подтягивания; перехваты поочередные; перехваты сразу двумя руками, держа их одинаковым хватом и разнохватом; поднимание носков прямых ног к перекладине.
9. Упражнения со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками; наклоны туловища со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах и на груди.
10. Всевозможные поднимания и переноска партнеров на расстояние 20-100 м.
11. Поднимание и толкание тяжелых камней.
12. Перекатывание и перетаскивание тяжестей с места на место.
13. Поднимание тяжестей на веревке через блок.
14. Планка (от 3 до 5 мин).
15. Заминка

Суббота (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)

1. Разминка
 - а) легкий бег (или бег на месте)
- Упражнения для развития быстроты.** При развитии качества быстроты, самбисту следует учитывать, что:
- а) излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;
 - б) быстрым движениям в самбо способствует сила;
 - в) расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
 - г) плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;

д) делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу; ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча.
2. Подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину с места и с разбега.
6. Старты из положения лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения сидя и стоя на двух коленях.
7. Челночный бег: 5 x 6-7 м – 2 серии
5. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты.

Суббота (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ- 3 и углубленного уровня

ТГ-4; ТГ-5) 1. Разминка

а) Легкий бег (или бег на месте)

Упражнения в преодолении сопротивления. При борьбе самбистам приходится преодолевать: тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах преодоления тяжести противника и инерции как своего, так и его тела.

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

- а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;
- б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;
- в) поднимание партнера, лежащего на спине и груди;
- г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;
- д) приседания с партнером на плечах;
- е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него.

3. Заминка (легкий бег или бег на месте)

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту б если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

Расписание (примерное)
 учебно-тренировочных занятий отделения самбо
 на 2020-2021 учебный год

Вид спорта	ФИО	Место проведения занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Раздевалки
Самбо	Фукс А.И.	зал борьбы, стадион	8:00-9:20		8:00-9:20		8:00-9:20			Раздевалка зала борьбы для девочек, для мальчиков
			11:20-12:40		11:20-12:40			13:40-15:00		
						15:00-16:20	15:00-16:20	15:40-17:00		
						17:00-18:47	17:00-18:47	17:00-18:47		
	Шитый В.М.	зал борьбы	9:00-10:20		9:00-10:20		9:00-10:20			Раздевалка зала борьбы для девочек, для мальчиков
			15:00-16:20		15:00-16:20		15:00-16:20			
Власов А.И.	зал борьбы		8:40-10:00		8:40-10:00		9:00-10:20		Раздевалка зала борьбы для девочек, для мальчиков	
		16:30-17:50	16:30-17:50	16:30-17:50	16:30-17:50					

