

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г.Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
На заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона  
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

# **САМБО**

## **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа**

**Срок реализации Программы 9 лет:**

**Разработчики Программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В.

Тренер – преподаватель Фукс А.И.

г. Клинцы 2015 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«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.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.04.2015 г. N 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. N1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ – 04 – 10/2554

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устава МБУ ДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Система многолетней подготовки самбистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности самбистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Таким образом, система предпрофессиональной подготовки по виду спорта самбо, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях, рассчитанная на 9 лет.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в самбо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

**Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и количество лиц для зачисления на начальный и тренировочный этапы.**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	До года	15	20	10
	Свыше года	12	18	11
Тренировочный (этап спортивной специализации)	<b>Начальной специализации</b>			
	До двух лет	10	14	12
	<b>Этап углубленной специализации</b>			
	Свыше двух лет	8	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	4	10	16

Нормативная часть включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и ТГ.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Методическая часть включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- формирование знаний об истории развития самбо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.



## 2. Учебный план

### 2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям

Годовой учебный план для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта самбо (объём тренировочной нагрузки в часах).

Разделы спортивной подготовки	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	СС
Теоретическая подготовка	11	14	20	20	22	24	40
Общая физическая подготовка	97	129	120	120	140	162	110
Специально-физическая подготовка	36	50	126	126	140	170	550
Технико - тактическая подготовка	116	150	236	236	270	300	280
Психологическая подготовка	8	12	26	26	32	36	55
Углублённое медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях	2	5	12	12	22	24	30
Инструкторская и судейская практика			4	4	10	12	25
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	8
	276	368	552	552	644	736	1104
Спортивно – оздоровительный лагерь. Индивидуальная работа обучающихся.	36	48	72	72	84	96	144
Итого часов:	312	416	624	624	728	832	1240

При составлении учебного плана учтён режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно – оздоровительном лагере на период активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

## **2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

1. **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, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. **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 , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).



3. **БАСКЕТБОЛ.** 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.
4. **ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.
5. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10	
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

В основу многолетней подготовки самбистов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их

возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; -  
двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются учащиеся образовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (мед.справку) и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы в самбо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Кроме того, на этапе начальной подготовки, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большего количества спортсменов.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых

юных спортсменов, выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико- тактическому мастерству.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

На начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то,

чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В УТ - группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы самбо и философские аспекты борьбы самбо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

### 3.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется средствами других видов спорта

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, упражнение на формирование осанки, упражнения на гимнастической стенке, кувырки, акробатические элементы, строевые упражнения, стойки на руках, на голове, на локтях, упражнение на развитие гибкости.

Легкая атлетика: челночный бег, бег на 30 м, 60, 100, 400, 800, 3000 м прыжки в длину, метание набивного мяча.

Тяжелая атлетика- подъем штанги, жим, толчок, упражнение с гирями.

Спортивная борьба - приседания, повороты и наклоны туловища с партнером на плечах, вставание на мост из стойки, забегание на мосту, перевороты на мосту.

Другие виды двигательной активности могут быть использованы на усмотрение тренера (туризм, плавание, бокс, спортивные игры и др.)

### 3.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для самбо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов самбо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий самбиста.

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами борьбы самбо: имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в максимальном темпе, подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост», вставание из положения стойки в положение «борцовский мост», поединки со сменой партнеров, поединки с односторонним сопротивлением, с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением, длительные поединки (до 20 минут), выполнение технических действий на более тяжелых партнерах, борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).

### 3.3.3. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ - САМБИСТОВ

#### а) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: группы НП-2

Стойки, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка.

Положение самбиста по отношению к коврику, по отношению к противнику.

Усилия направленные на нарушение равновесия противника.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, закрепление техники выполнения бросков, удержания, болевые посредством многократного их повторения в различных ситуациях. Освоения комбинаций и контрприемов.

#### группы УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4.

Самостраховка, выведение из равновесия противника, используя его движения, его усилие, позицию, позу, захваты для проведения бросков, проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию, имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30°). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа. Поединки со сменой партнеров, борьба за захват.

Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника, совершенствование индивидуальной техники, устранение погрешностей техники выполнения бросков, совершенствование скрывающих, опережающих, обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в равном темпе, на краю ковра.

НП-2	УТ-1,2	УТ-3,4,
броски	1.Задняя подсечка	Зацеп изнутри
1. Боковая подсечка	2.Подсечка изнутри	Передняя подсечка под подставленную ногу
2. Передняя подсечка	3. Бросок через бедро захватом	Обратный бросок через бедро
3.Бросок ч\з бедро	4.Бросок захватом ноги по подколенный сгиб	Подножка назад седом
Охват, бросок через бедро	5.Посечка в темп шагом	Передний переворот
Зацеп изнутри	6.Передняя подножка	Бросок через ногу вперед вкручиванием
Бросок через спину, передняя подсечка в колено, задняя подсечка	7.Подхват под две ноги	Задняя подножка
	8.Подхват изнутри	Боковой переворот
	9. Зацеп снаружи	Охват под две ноги назад
	10. Боковая подножка	Бросок через грудь с прогибом
	11.Бросок через голову	Бросок захватом двух ног
	12. Мельница	Подсад голенью
Борьба лежа		
1. Удержание сбоку	1. Прорыв на удержание со стороны ног	Удержание верхом захватом руки
2. Удержание сбоку с выключением руки	2. Удержание верхом захватом руки	Удержание поперек захватом дальней руки
3. Удержание поперек	3. Рычаг локтя через бедро до удержания сбоку	Рычаг внутрь захватом руки под плечо
4. Удержание со стороны головы захватом пояса	4. Удержание сбоку	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
5. Удержание верхом	5. Обратное удержание сбоку	Болевой на тазобедренный сустав
6. Переворачивание захватом	6.Рычаг внутрь упором предплечья	Ущемление бицепса
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча	7. Болевой на ахилово сухожилие	
8.Переворачивание захватом двух рук	8.Болевой на коленный сустав	

9.Переворачивание ногами		
--------------------------	--	--

### группа СС

1. Бросок через грудь скручиванием.
2. Подножка перед седом.
3. Боковая подсечка с падением, совершенствование ранее изученных технических действий, комбинаций, контрдействий.
4. Болевые приемы в стойке.

### б) ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

#### **Тактическая подготовка в группах начальной подготовки**

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

#### **Тактическая подготовка в учебно - тренировочных группах**

- использование благоприятных ситуаций;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о борцах, построение модели и конкретным противником;
- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю ковра.

#### **Тактическая подготовки в группах спортивного совершенствования**

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;
- накопление двигательного опыта.

### 3..4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием



успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Количеств выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у этих борцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру.

К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### 3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

### 3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундометриста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения;

- составить конспект и провести разминку в группе;
- показ общеразвивающих и специальных упражнений;
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений;
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам;
- обучение техническим действиям;
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

### **3.7. Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе самбистов.**

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.

### 3.7. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
				УТГ 3	УТГ 4	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	5	6	8 - 9
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	1248

Общее количество тренировок в год	156	208	208 - 260	260	312	416-468
-----------------------------------	-----	-----	-----------	-----	-----	---------

### 3.8 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	
Отборочные	-	-	1	2	3	
Основные	-	-	-	1	1	
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	

### 4. Система контроля и зачётные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.

#### 4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния

тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 - 3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.2. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе, те кто подходят по возрасту к данному этапу): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

#### **4.2. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

##### **Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях самбо.

##### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### ***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;



- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо.

**в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**САМБО (ЮНОШИ) НП 1 Г.О.**

Развиваемое физическое качество	Весовые категории					
	26-36		37-46		47-65 +	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
Бег 60 м	11.8	11.6	11.6	11.4	12.0	11.8
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>						

Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)	2' 05"	2' 00"	2' 15"	2' 10"	2' 25"	2' 20"
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
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
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
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

### (ДЕВУШКИ) НП 1 Г.О.

Развиваемое физическое качество	Весовые категории					
	26-36		37-46		47-65 +	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
Бег 60 м	12.2	12.0	12.0	11.8		
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>						
Бег на 500 м.(не более 2м 5 сек)	2'25"	2'15"	2'35"	2'30"	2'45"	2'40"
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
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
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>						
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

### САМБО НП 2 г.о.(юноши)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 60 м	10.1	9.9	10.3
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 800 метров	3 мин	3 мин 10 сек	3 мин 20 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на перекладине	7	7	7
<b>СИЛА</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре	14	14	14

лежа на полу			
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	8	8	8
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	6	6	6
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	160	160	160
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

### НП 2 г.о. (девушки)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	34-42	43-54	55-71 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 60 м	10.5	10.3	10.7
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 800 метров	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек	3 мин 45 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	11	11	11
<b>СИЛА</b>			
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
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	3	3	3
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	145	145	145
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

### САМБО УТГ 1-3 г.о. (юноши)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории								
	34-42			43-54			55-71 +		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Бег 60 м	9.8	9.4	9.0	9.7	9.4	9.1	9.9	9.5	9.1
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>									
Бег 800 м	2'58"	2'56"	2'54"	3'08"	3'06"	3'03"	3'18"	3'15"	3'13"
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>									

Подтягивание из виса на перекладине	7	8	9	7	8	9	7	8	9
<b>СИЛА</b>									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	22	26	17	20	24	16	18	21
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке	8	8	9	8	8	7	7	6	5
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	8	10	12	8	10	12	7	8	9
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Прыжок в длину с места	170	180	190	170	180	190	170	180	190
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>									

### САМБО УТГ 1-3 г.о. (девушки)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории								
	34-42			43-54			55-71 +		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Бег 60 м	10.3	10.1	9.9	10.2	10.0	9.8	10.5	10.2	9.9
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>									
Бег 800 м	3'23"	3'21"	3'18"	3'33"	3'30"	3'28"	3'43"	3'41"	3'39"
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Подтягивание из виса на низкой перекладине	12	14	16	12	14	16	12	14	16
<b>СИЛА</b>									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	13	16	10	12	15	10	12	13
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамейке	3	3	4	3	3	3	3	2	2
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	5	7	9	4	5	7	3	4	5
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Прыжок в длину с места	150	155	165	150	155	165	150	155	165
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>									

### САМБО УТГ 4 г.о. (юноши)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 60 м	8.7	8.7	8.7
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 800 метров	2 мин 50 сек	3 мин	3 мин 10 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на перекладине	10	10	10
<b>СИЛА</b>			
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
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	16	13	10
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	200	200	200
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

### САМБО УТГ 4 г.о. (девушки)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	38-47	48-59	60-84 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 60 м	9.6	9.6	9.6
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 800 метров	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	18	18	18
<b>СИЛА</b>			
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
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	11	9	6
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	175	175	175
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

### САМБО СС (мужчины)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	40-55	56-69	70-100 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 100 м	13.8	13.8	13.8
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 1000 метров	3 мин 15 сек	3 мин 25 сек	3 мин 35 сек
Бег 1500 метров	5 мин 10 сек	5 мин 20 сек	5 мин 30 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на перекладине	17	14	13
<b>СИЛА</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	35	30
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	11	9	7
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	20	17	14
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	230	230	230
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

### САМБО СС (женщины)

Развиваемое физическое качество	Весовые категории		
	40-55	56-69	70-100 +
<b>СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Бег 100 м	15.4	15.2	15.6
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>			
Бег 1000 метров	3 мин 30 сек	3 мин 40 сек	3 мин 50 сек
Бег 1500 метров	5 мин 30 сек	5 мин 40 сек	5 мин 50 сек
<b>СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Подтягивание из виса на низкой перекладине	20	19	19
<b>СИЛА</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25	20	15
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	6	5	4
Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса	15	12	9
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>			
Прыжок в длину с места	185	185	185
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>			

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Список литературы**

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/](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>
4. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г.Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
На заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЛЮСШ «Луч» им.В.Фридзона  
№ 380 от 31.12.2015 г.

# **САМБО**

## **Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**Срок реализации Программы 1 год:**

**Разработчики Программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В.

Тренер – преподаватель Фукс А.И.

г. Клинцы 2015 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами 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 побед. Это живой символ преемственности поколений.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказом Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
- приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. N1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона.

Данная программа по самбо направлена на укрепление здоровья спортсменов, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и восстановительные мероприятия.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ НА СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Этапы подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	1	7	20

Срок реализации Программы – 1 год.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

п/п	Содержание занятия	Периоды тренировок											того часов	К	
		0	1	2											
	<b>Теория</b>													0	1
	<b>ОФП</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0		1	22	1
	<b>СФП</b>													3	3
	<b>Контроль-ные испытания</b>														4
	<b>Участие в соревнованиях</b>														2
	<b>Психологическая подготовка</b>														8
	<b>Технико – тактическая подготовка</b>					0	0			0			3	5	9
2	<b>Медицинское обследование</b>														2
	<b>Итого часов:</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	76	2
	<b>спортивно – оздоровительный лагерь, индивидуальная работа обучающихся</b>										0	6			
<b>ИТОГО:</b>													12	3	

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### **Темы теоретических занятий:**

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры–упор

присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику самбо.

**Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

**Общеподготовительные упражнения**

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в

и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед,

назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одно ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

**Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то,**



**что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.**

***Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах***

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;

- постановка цели поединка;

- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,

способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется тремя уровнями подготовленности:

Отлично: от 15-14 баллов

Хорошо: от 13-11 баллов

Удовлетворительно: от 10-9 баллов

Неудовлетворительно: от 8 и ниже

**ДЕВУШКИ**

/п	Упражнение	цена	ВОЗРАСТ									
			-8		0	1	2	3	4	5	6	7
	Бег 30 метров, сек		,0	,0	,8	,6	,4	,2	,0	,8	,6	,5
			,5	,5	,3	,1	,9	,7	,5	,3	,1	,0

			,1	,0	,8	,6	,4	,2	,0	,8	,6	,5
	<b>Прыжок в длину, см</b>		30	30	40	40	50	60	70	80	90	90
			20	20	30	30	40	50	60	70	80	80
			10	10	20	20	30	40	50	60	70	70
	<b>Складка за 30 сек, кол-во раз</b>		0	2	4	6	6	8	8	0	2	2
				0	2	4	4	6	6	8	0	0
					0	2	2	4	4	6	8	8

### ЮНОШИ

/п	Упражнение	ценка	ВОЗРАСТ									
			-8		0	1	2	3	4	5	6	7
	<b>Бег 30 метров, сек</b>		,5	,2	,9	,6	,3	,0	,7	,4	,2	,0
			,0	,7	,4	,1	,8	,5	,2	,9	,7	,5
			,5	,2	,8	,6	,3	,0	,8	,4	,2	,0
	<b>Прыжок в длину, см</b>		40	40	50	50	60	70	80	90	00	10
			30	30	40	40	50	60	70	80	90	00
			20	20	30	30	40	50	60	70	80	90
	<b>Складка за 30 сек, кол-во раз</b>		2	4	6	8	8	0	0	2	4	4
			0	2	4	6	6	8	8	0	2	2
				0	2	4	4	6	6	8	0	0

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в самбо (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения между партнерами, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.

2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в [медицинское учреждение](#).

4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

### **Требования к занимающимся**

1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.

2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

3. Иметь спортивный костюм и [спортивную обувь](#) с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.

4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать [спортивный инвентарь](#), переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.

7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
3. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Terra-Спорт, 2000
4. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
5. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
7. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
8. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
9. Школьников Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
11. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
13. <http://sambo.ru/> сайт Всероссийской федерации самбо