**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Турки**
**Турковского района Саратовской области**

Принято
на педагогическом совете.
Протокол № 3
«29» мая 2020г.

**Утверждаю**
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки
_____ Куделькин В.Г.
Приказ № 35
«17» июня 2020г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО САМБО.

Срок реализации: 8 лет

Составители программы:
тренер-преподаватель
Торосян Седрак Рубикович

Заместитель директора по УВР:
Шапкин Алексей Сергеевич

р.п. Турки
2020 г.

# СОДЕРЖАНИЕ.

**СОДЕРЖАНИЕ.** ..... **2**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ..... **3**
1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения. ..... 3
1.2. Система многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. ..... 5
1.3. Порядок зачисления на Программу и правила перевода с этапа на этап. ..... 7

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**. ..... **8**
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы. ..... 8
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства. ..... 9
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса. ..... 9
2.4. План учебного процесса. ..... 11

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.** ..... **13**
3.1. Содержание и методика тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки. ..... 13
3.1.1. Методическое обеспечение программы ..... 15
3.1.2. Общая физическая подготовка (ОФП). ..... 15
3.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП). ..... 16
3.1.4. Избранный вид спорта. ..... 17
3.1.5. Теоретическая подготовка. ..... 27
3.1.6. Психологическая подготовка. ..... 29
3.1.7. Восстановительные средства и мероприятия. ..... 30
3.1.8. Инструкторская и судейская практика. ..... 34
3.2. Требования техники безопасности при реализации Программы. ..... 35

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.** ..... **36**
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. ..... 36
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации. ..... 37
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки. ..... 40

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**. ..... **43**

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо (далее - Программа) МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки Турковского района Саратовской области (далее - ДЮСШ) составлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте»;
- приказом от 27 декабря 2013 года №1125 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- приказ от 15 ноября 2018 года № 939 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимальному содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

## 1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

**Характеристика избранного вида спорта.** Самбо (от самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Становление самбо пришлось на 1920-1930-е годы. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В. А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину - самозащита (сокр. самоз). На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

В этот же период на основе дзюдо активно развивается спортивное самбо, после ареста и смерти Ощепкова известное под названием «борьба вольного стиля без оружия». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В. С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Боевое направление этого единоборства, подобное джиу-джитсу в дзюдо, преподаётся им на созданном в 1932 году военном факультете Московского

института физкультуры. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова. Огромный вклад в становление, развитие и распространение системы самозащиты без оружия внёс А. А. Харлампиев (один из учеников В. С. Ощепкова), который и самостоятельно изучал национальные виды борьбы разных народов. Неоценимый вклад в развитие самбо внёс Е. М. Чумаков (ученик А. А. Харлампиева). В наши дни борьба самбо представлена двумя направлениями: спортивным и боевым.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство морально-волевого и всестороннего физического развития, повышения ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В. С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)».

В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Японии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодёжи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Боливарианские игры Южной Америки.

На 1990-е годы пришелся тяжёлый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т. д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств, где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность.

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по

физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо.

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счёт укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

**Специфика организации тренировочного процесса.** Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской, бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу самбо.

Самбо включает в себя две дисциплины: спортивное самбо (борьба) и боевое самбо.

В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника).

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. Баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 12 баллов больше соперника.

## 1.2. Система многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**Многолетняя подготовка** – это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка спортсмена по предпрофессиональной программе состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- базовый уровень сложности
- углубленный уровень сложности

**Базовый уровень сложности.**

Особенности обучения на базовом уровне подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающим с группами начальной подготовки, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов для определения их спортивной одаренности.

**Углубленный уровень сложности.**

На углубленном уровне особенность обучения заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у спортсменов, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению спортсменов анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах указано в таблице № 1.

## 1.3. Порядок зачисления на Программу и правила перевода с этапа на этап.

Зачисление лиц в ДЮСШ производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия лица обучающегося с этапа начальной подготовки, руководитель ДЮСШ, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в ДЮСШ, отчисление и перевод спортсмена с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом руководителя.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

По решению учредителя в ДЮСШ допускается дальнейшее прохождение обучения лиц старше 17 лет.

Занимающиеся, успешно проходящие обучения и выполняющие минимальные требования программы подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе подготовки не могут быть отчислены из ДЮСШ по возрастному критерию.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

# II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

Срок обучения по Программе в зависимости от избранного вида спорта - от 6 до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Из них 36 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Основными формами осуществления подготовки являются:

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности – 2 часов;
- на углубленном уровне сложности – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При тренировочной нагрузке 14 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства одно из трех занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена, проходящего подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, и оформляется в документальном виде.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период

обеспечивается следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

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

Для повышения профессионального мастерства при подготовке обучающихся необходимо использовать навыки из других видов спорта, развивающие следующие качества:

- силовые способности;
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для борцов имеют навыки в таких видах спорта как гимнастика (развитие гибкости), акробатика (развитие сложно-координационных движений), плавание (образование новых двигательных навыков), тяжелая атлетика (укрепление и повышение силовых способностей), лыжные гонки (развитие выносливости, умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени), командные виды спорта (быстрота мышления и принятия игровых решений).

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

## 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1. Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2. Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового

уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы углубленного уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 14 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

| Уровень сложности | Этап обучения | Кол-во часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (кол-во человек) |
|---|---|---|---|---|
| Базовый уровень | 1 год обучения | 4 | 10 лет | 15 |
| | 2 год обучения | 6 | | 14 |
| | 3 год обучения | 6 | | 14 |
| | 4 год обучения | 8 | | 12 |
| | 5 год обучения | 8 | | 12 |
| | 6 год обучения | 10 | | 12 |
| Углубленный уровень | 1 год обучения | 10 | | 10 |
| | 2 год обучения | 12 | | 10 |
| | 3 год обучения | 12 | | 8 |
| | 4 год обучения | 14 | | 8 |

*для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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 в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

**Планируемые результаты.**

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;

- устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;

- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов;

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями.

## 2.4. План учебного процесса.

План учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

**Таблица 2**

**План учебного процесса групп базового уровня сложности**

| № п/п | Предметная область | Год обучения | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | **Обязательные предметные области** | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 17 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 51 | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 42 | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 |
| 2. | **Вариативные предметные области** | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 30 | 38 | 38 | 50 | 50 | 62 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 22 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 |
| 3. | Специальные навыки | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество часов в неделю | | **4** | **6** | **6** | **8** | **8** | **10** |
| Количество занятий в неделю | | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | | **168** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** |
| Общее количество занятий в год | | 84 | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 |

**Таблица 3**

**План учебного процесса групп углубленного уровня сложности**

| № п/п | Предметная область | Год обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | **Обязательные предметные области** | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 42 | 50 | 50 | 58 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 64 | 76 | 76 | 88 |
| 1.3. | Вид спорта | 126 | 152 | 152 | 180 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 62 | 74 | 74 | 86 |
| 2. | **Вариативные предметные области** | | | | |
| 2.1. | Судейская подготовка | 20 | 26 | 26 | 30 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Различные виды спорта и подвижные игры | 44 | 50 | 50 | 58 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 20 | 24 | 24 | 28 |
| 2.4. | Развитие творческого мышления | 20 | 26 | 26 | 30 |
| 3. | Специальные навыки | 20 | 24 | 24 | 28 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество часов в неделю | | **10** | **12** | **12** | **14** |
| Количество занятий в неделю | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | | **420** | **504** | **504** | **588** |
| Общее количество занятий в год | | 210 | 210 | 210 | 210 |

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

# III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

## 3.1. Содержание и методика тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки.

Спортивная подготовка самбистов - многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях сложности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности обучения позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к

усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

На этап базового уровня зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня. Группы базового уровня подготовки II-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

На тренировочном этапе углубленного уровня группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.Группы углубленного уровня– это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов, ориентированные на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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 в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для базового и углубленного уровня нормативы являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов

и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1). Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

### 3.1.1. Методическое обеспечение программы

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

### 3.1.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

**Таблица № 7**

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

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

### 3.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает

ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

### 3.1.4. Избранный вид спорта.

**Общая физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

***В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:***

Упражнения для развития общих физических качеств:

***Силы:*** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

***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.

***Ловкости:*** легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Выносливости:*** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

***Упражнения для комплексного развития качеств:*** поднимание 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; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; 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.

***В группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:***

***Легкая атлетика.*** Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

***Гимнастика.*** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

***Тяжелая атлетика.*** Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

***Бокс.*** Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

***Спортивная борьба.*** Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

***Спортивные игры.*** Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

***<u>В группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:</u>***

***Легкая атлетика:*** для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

***Гимнастика:*** для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

***Спортивная борьба:*** для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

***Тяжелая атлетика:*** для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

***Спортивные игры:*** для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

***Лыжный спорт:*** для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

***Плавание:*** для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

***В группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:***

***Легкая атлетика:*** для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

***Спортивная борьба:*** для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

***Тяжелая атлетика:*** для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

***Спортивные игры:*** футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

***Плавание:*** для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

***<u>В группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:</u>***

***Легкая атлетика:*** для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

***Гимнастика:*** для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

***Спортивная борьба:*** для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

***Тяжелая атлетика:*** упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

***Бокс:*** бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

***Спортивные игры:*** футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

***Круговая тренировка:*** 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

***Круговая тренировка:*** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

***Выносливость (работа большой мощности):***

***Круговая тренировка:*** I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

**Специальная физическая подготовка**

Под специальной подготовкой понимается профессиональное подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. Начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

***В группах базового уровня сложности используют упражнения для развития специальных 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.

***В группах углубленного уровня сложности первого года обучения***

***используют упражнения для развития специальных физических качеств:***

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью 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 второго года обучения используют упражнения для развития специальных 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 с 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 «борцовской» 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.

***В группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:***

Развитие скоростно-силовых качеств: в 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: в 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. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

***В группах четвертого года обучения 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-я 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 с 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.

## Технико-тактическая подготовка

***Базовый уровень сложности***

Приветствие стоя
Приветствие на коленях
Пояс (завязывание)
Стойки
Передвижение обычными шагами
Передвижение приставными шагами
- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали

Повороты (перемещения тела)
- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* с крестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* с крестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

Захваты. Основной захват – рукав-отворот
Выведения из равновесия.
- Вперед
- Назад
- Вправо
- Влево
- Вперед - вправо
- Вперед - влево
- Назад - вправо
- Назад - влево

Падения
- На бок
- На спину
- На живот
- Кувырком

***Углубленный уровень сложности***

- Техника бросков
- Боковая подсечка под выставленную ногу
- Подсечка в колено под отставленную ногу
- Передняя подсечка под выставленную ногу
- Бросок скручиванием вокруг бедра

- Отхват
- Бросок через бедро подбивом
- Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью
- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

***Техника сковывающих действий***

- Удержание сбоку
- Удержание с фиксацией плеча головой
- Удержание поперек
- Удержание со стороны головы
- Удержание верхом
- Переворот с захватом рук
- Переворот с захватом руки и ноги
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

***1-й год обучения***

***Техника бросков***

- Задняя подсечка
- Подсечка изнутри
- Бросок через бедро с захватом шеи
- Бросок через бедро с захватом отворота
- Боковая подсечка в темп шагов
- Передняя подножка
- Подхват бедром (под две ноги)
- Подхват изнутри (под одну ногу)
- Контрприем от боковой подсечки
- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от подхвата бедром
- Контрприем от подхвата изнутри
- Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- Одноименный зацеп изнутри голенью
- Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

***Техника сковывающих действий***

- Удержание сбоку с захватом из-под руки
- Удержание сбоку с захватом своей ноги
- Обратное удержание сбоку
- Удержание поперек с захватом руки
- Удержание со стороны головы с захватом руки
- Удержание верхом с захватом руки

***2-й год обучения***

***Техника бросков***

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)
- Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
- Подсад бедром и голенью изнутри
- Передняя подсечка под отставленную ногу
- Бросок через голову с упором стопой в живот
- Бросок через плечи «мельница»
- Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
- Бросок захватом двух ног
- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Бросок захватом ноги за пятку
- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

***<u>Техника сковывающих действий</u>***

- Узел локтя
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Удушение спереди кистями
- Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Рычаг локтя от удержания сбоку
- Узел локтя от удержания сбоку

***<u>3-й год обучения</u>***

***<u>Техника бросков</u>***

- Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- Задняя подножка на пятке (седом)
- Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Обратный переворот с подсадом бедром
- Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- Бросок выведением из равновесия вперед
- Боковой переворот
- Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- Отхват в падении с захватом руки под плечо
- Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

***<u>Техника сковывающих действий</u>***

- Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

- Рычаг локтя внутрь ногой
- Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Обратный рычаг локтя внутрь
- Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

***<u>4-й год обучения</u>***

***<u>Техника бросков</u>***

- Отхват под две ноги
- Передняя подножка на пятке (седом)
- Подножка через туловище вращением
- Бросок через грудь вращением (седом)
- Подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок выведением из равновесия назад
- Боковая подсечка с падением
- Подъем из партера подсадом
- Бросок двойным подбивом «ножницы»
- Бросок обвивом голени

***<u>Техника сковывающих действий</u>***

- Рычаг локтя через предплечье в стойке
- Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Узел бедра и колена
- Ущемление ахиллова сухожилия

### 3.1.5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на этапах начальной подготовки, тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях самбо, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял тот или иной известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомства с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед в начале тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста,

должны стать и история физической культуры вообще, и история развития самбо, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и.т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, индивидуальными планами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

***Таблица № 10***

| **Темы теоретических занятий** | |
|---|---|
| **1** | Физическая культура и спорт в России и основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |
| **2** | История развития избранного вида спорта |
| **3** | Основы философии и психологии спортивных единоборств |
| | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |
| **4** | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |
| **5** | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:<br>– правила избранного вида спорта;<br>– федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;<br>– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;<br>– предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние |
| **6** | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой самообороны |
| **7** | Сведения о строении и функциях организма; влияние физических упражнений на организм |
| **8** | Гигиенические знания, умения и навыки |
| **9** | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |
| **10** | Основы спортивного питания |
| **11** | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |
| **12** | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта |
| **13** | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи |
| **14** | Гигиена, закаливание, режим спортсмена |
| **15** | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:<br>– общая и специальная физическая подготовка;<br>– основы технической и тактической подготовки;<br>– планирование спортивной тренировки;<br>– методика обучения;<br>– краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |
| **16** | Психологическая подготовка |
| **17** | Этикет, терминология |
| **18** | Правила соревнований |
| **19** | Прогнозирование результатов и анализ участия в соревнованиях |

### 3.1.6. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:

– формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

– развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

– совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

– развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

– формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной час занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных тем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство

опасности», «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

### 3.1.7. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

***Тренировочный этап (начальной специализации)*** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

***Тренировочный этап (углубленной специализации)*** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не

отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрейшее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, в т.ч. проходящим в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима спортсмена состоит из следующих основных элементов:

– оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
– рационального суточного режима;
– личной гигиены;
– специализированного питания;
– закаливания;
– планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
– психогигиены;
– отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
– профилактика травматических повреждений;
– специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры,

ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

– специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);

– реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

– Спортсмен обязан неукоснительно соблюдать режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

– при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил спортсмена, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

– при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

– при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

– при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);

– при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;

– при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;

– при применении стратегических анаболизирующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

– при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических

заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

– массажа – классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;

– душа – гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;

– ванн – контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых и т.д.;

– бассейна;

– электро-свето-процедур – электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроакупунктуры;

– ингаляций.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Средства и методы психологической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

– совершенствования мотивов спортивной тренировки;

– создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

– развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;

– формирования психических компонентов тактических навыков;

– развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор»,

оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

### 3.1.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

## 3.2. Требования техники безопасности при реализации Программы.

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

– провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

– соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

– ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

– знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

– обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

– составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

– выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

– при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

– проводить занятия в соответствии с расписанием;

– контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

# IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

## 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки**

– Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

– Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

– Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– Челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

– Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

– Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

– Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

– Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

– Из положения лежа на ковре – на время 10 подъемов ног до касания ковра за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки.**

– Забегания на борцовском мосту - выполняются на ковре босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

– Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на ковре, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

– Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на ковре, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

– Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на ковре, с борцовским манекеном, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

## 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.

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

Основные требования к контролю:

– 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.

– 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.

– 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.

– Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 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 этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

– 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 4.3. 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), 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.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой

аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

Ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

***Таблица № 12***

**Нормативы**
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

***Таблица № 13***

**Нормативы**
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---|---|
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| | Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

*Таблица № 14*

**Нормативы**
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
|---|---|
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| | Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| | Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| | Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| | Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

Результатом 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;
– основы философии и психологии спортивных единоборств;
– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
– основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
– федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и

антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

– предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

– 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 избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

– 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:**

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

– 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 избранному виду спорта.

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

**В области технико-тактической и психологической подготовки:**

– освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

– овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

– освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

– приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

– умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

– умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

– умение концентрировать внимание в ходе поединка.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Список литературы:

1. Волостных В.В. Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
2. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997г.
3. Е.Я. Гаткин. Самбо для начинающих, - М., 2001 г.
4. Е.Я. Гаткин. Букварь самбиста, - М., 1997 г.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -М.: Просвещение, 1993 г.
6. Харлампиев А.А. Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996г.
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003 г.
10. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001г.
11. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2008г.
12. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996г.

### Перечень Интернет-ресурсов:

http://www.minsport.gov.ru
http://www.consultant.ru
http://www.sambo.ru