

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ № 4»
протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»


Д.В. Герасимов

Приказ № 87
от «28» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
САМБО

Срок реализации 8 лет

Разработчики: Осипчук Ирина Валентиновна,
заместитель директора по спортивной работе;
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе.

Рецензенты: Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Сениченко Сергей Андреевич, кандидат педагогических наук,
директор ГБПОУ «Курганское училище (колледж)
олимпийского резерва».

г. Курган, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
II.	Учебный план Программы	_____	7 стр.
III.	Методическая часть Программы	_____	8 стр.
3.1.	Методика работы по этапам подготовки	_____	8 стр.
3.2.	Методика работы по предметным областям	_____	9 стр.
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	_____	9 стр.
3.2.2.	Общая физическая и специальная подготовка	_____	12 стр.
3.2.3.	Самбо	_____	14 стр.
3.2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	_____	21 стр.
3.2.5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	_____	23 стр.
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	_____	24 стр.
3.4.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	_____	25 стр.
IV.	Система контроля и зачетные требования	_____	25 стр.
V.	Перечень информационного обеспечения Программы	_____	27 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с изменениями от 07.03.2019 г. приказ № 187;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Самбо (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психологических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство

всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Отличительной чертой самбо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для выполнения любой профессиональной и общественной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Специфика организации тренировочного процесса

Подготовку спортсменов необходимо рассматривать как целостную систему, в которой выделяют несколько основных компонентов:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований. Участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. Оптимальное сочетание соревновательной деятельности с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных результатов.

Центральным компонентом подготовки самбистов является система тренировочных мероприятий. Комплексным результатом спортивных тренировок является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсменов, достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психологическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсменов требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов выступают: питание, физиотерапевтические воздействия, фармакологические, психотерапевтические и биомеханические средства.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе – 10 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет.

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

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения Программы.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам промежуточной аттестации, прошедшие не менее одного года обучения на этапе начальной подготовки.

Наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (в годах)	Минимальный количественный состав (чел.)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	до года	14	14-16
	свыше года	12	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	10	10-12
	свыше 2-х лет	8	8-10

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах с расчетом на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
				период начальной специализации		период углубленной специализации		
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Предметные области (час.)							
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	21	25	29	34	38
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	62	84	105	126	147	168	189
1.3	Самбо (техника и тактика, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия)	139	185	231	278	324	369	416
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	17	21	25	29	34	38
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	33	42	50	59	67	75
2	Самостоятельная работа обучающихся	до 10 % от общего объема учебного плана						
3	Соревновательная деятельность	согласно календарному плану						
4	Тренировочные сборы	согласно календарному учебному графику						
5	Промежуточная (итоговая) аттестация							
Всего часов		252	336	420	504	588	672	756

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсменов высокого уровня физической подготовленности. Средствами физической подготовки самбистов могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры.

*Соотношение объемов тренировочного процесса
по предметным областям*

Предметные области	Объемы тренировочного процесса (%)
Теория и методика физической культуры и спорта	5
Общая и специальная физическая подготовка	25
Самбо	55
Другие виды спорта и подвижные игры	5
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10
Всего	100%

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика работы по этапам подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Этап начальной подготовки

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники самбо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической

подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Тренировочный этап

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбиста.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала самбо; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.2. Методика работы по предметным областям

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировочных занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

План теоретической подготовки

№ п/ п	Темы лекций и бесед	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	История развития самбо	1	2	2	2	3	3	3
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств		1	2	3	3	3	4
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	2	2	2	3	3
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		2	3	3	4	4	6
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	2	2	3	3
6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны			1	2	2	3	3
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	3	3	3	4
8	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	1	1	2	2	2
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	2	1	1	2	2	2
10	Основы спортивного питания	1	2	2	2	2	3	3
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1	2	2	2	2	2
12	Требования техники безопасности при занятиях самбо	2	2	2	2	2	3	3
Всего часов:		13	17	21	25	29	34	38

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

2) Основы философии и психологии спортивных единоборств

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировок и на соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

3) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Общественно-

политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. ВФСК «Готов к труду и обороне».

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники.

Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, учет индивидуальных особенностей организма.

Понятие о планировании тренировочного процесса. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Документы планирования: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

5) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила.

6) Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

7) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

8) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль.

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

10) Основы спортивного питания

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

11) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

12) Требования техники безопасности при занятиях самбо

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Направленность специальной физической подготовки в практике самбо тесно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Благодаря специальной физической подготовке у самбистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, гири, штанги, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках);

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс 2-3 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо, броски манекена через спину;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Техника самостраховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа)

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-

волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Специально-подготовительные упражнения для самостраховки.

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

3.2.3. Самбо

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Система упражнений самбо

Техника	Приемы нападения	броски руками, ногами, туловищем
		сковывания: удержания, болевые, удушающие
		удары руками, ногами, туловищем
	Приемы защиты	руками: контрудар, подставка, отбив, блок, захват
		ногами: уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскальзывание, сбивание
		туловищем: уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив, блок, сбивание, отжимание

Тактическая подготовка - это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором – *оборонительная*). Принято выделять также *контратакующую* тактику, которая является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки условно объединили в три группы:

Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)							
Подавление			Маскировка		Маневрирование		
физическое	техническое	психологическое	угроза	вызов	изменяя свое положение	изменяя положение противника	используя движение противника

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психологической.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение.

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем *угрозы* и *вызова*. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

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

При обучении тактике применяются следующие методы:

1) *метод обобщающих правил, законов, аксиом* (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном уровне, подобном общей ситуации);

2) *проблемный метод* предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся;

3) *эвристический метод* - развитие интуиции самбиста.

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

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Второй год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Третий год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Тренировочный этап

Первый год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Второй год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Третий год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

Четвёртый год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из

равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Пятый год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на тренировочном этапе по совершенствованию техники борьбы самбо входит весь арсенал технических приемов самбиста: броски подножкой, подсечкой, зацепом, через голову, через бедро, прогибом, с захватом ног; активные и пассивные защиты от изученных бросков, от болевых приёмов, от переворачивания; удержания; уходы и пассивные защиты от изученных удержаний; болевые приёмы на руки, болевые приёмы на ноги.

Совершенствованию технической подготовки на данном этапе необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала самбиста напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у самбистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в судействе соревнований по самбо.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для обучающихся тренировочного этапа.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	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 наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4, 5	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления

Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности;
- снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности.

Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры: игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а

по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика. Различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

3.2.5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные техничко-тактические действия: техничко-тактические действия в зависимости от стиля ведения поединка, техничко-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника, техничко-тактические действия в зависимости от положения соперника.

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления техничко-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

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

Психологическая подготовка

Главной задачей является воспитание у спортсменов высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Развитие волевых качеств самбиста

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных схватках, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями и ее реализация в ходе турнира.

Психологическая подготовка самбиста особенно сказывается во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для спортсмена, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На тренировочных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении тренировочного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения схваток.
- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся; обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).

- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе – 3-х часов.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки	1	6	252	3-4
	2-3	8	336	
Тренировочный этап				
период начальной специализации	1	10	420	5-6
	2	12	504	
период углубленной специализации	3	14	588	6-9
	4	16	672	
	5	18	756	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки результатов освоения Программы проводятся текущий контроль в течение всего учебного года, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

По предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

По предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «Другие виды спорта и подвижные игры» принимаются контрольные упражнения (тесты): бег 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 12 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
Скоростные качества	бег 60 м	не более 11,8 с	не более 10,1 с
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 20 раз
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 160 см
	подъем туловища, лежа на спине за 12 с	не менее 9 раз	не менее 10 раз

Нормативы контрольных упражнений для девушек

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
Скоростные качества	бег 60 м	не более 12,2 с	не более 10,5 с
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 155 см
	подъем туловища, лежа на спине за 12 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз

По предметным областям «Избранный вид спорта», «Технико-тактическая и психологическая подготовка» учитывается проведение контрольного поединка или выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации (наличие спортивного разряда по самбо).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, провел контрольный поединок или имеет спортивный разряд. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий период (год) обучения.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 % и имеет спортивный разряд.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

Перспективные обучающиеся могут быть переведены на программу спортивной подготовки. Для перевода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
2. Харлампиев А.А. Система САМБО. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е.Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО"Издательство Астрель", 2001. – 58 с.
5. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Методуказания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 167 с.
6. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. – 73 с.
7. Андреев В.М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦС "Динамо", 2008, - 111 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 234 с.
9. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
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, 2005. – 240 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

<http://www.sambo.ru/>

<http://sambo.com/>

<http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>

<http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>

<http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>

http://wapref.ru/referat_otrnrnajgemeratybew.html