

*Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Воронежской области  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва №33»  
(ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР № 33»)*

  
«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ДОД ВО  
«СДЮСШОР № 33»  
А.М. Зенин  
«01» сентября 2015г.

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа по самбо**

Срок реализации программы - 10лет

**Подготовили:**

Инструктор – методист Стрекалова М.А.  
Заместитель директора по УВР Котлярова Н.В.  
Старший инструктор – методист Абрамов Ю.Б.  
Старший тренер – преподаватель Гончаров С.Ю.

Обсуждена и одобрена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2015 г.

**Воронеж 2015**

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Предпрофессиональная программа по самбо для ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР №33», разработана на основе:

- 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».

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- 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»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо имеют физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- 3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- 4) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

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

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

## **1.2. Характеристика вида спорта**

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

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый муж-

ской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

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

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо — история России. Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков. 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». 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 активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». 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. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два

направления: спортивное и боевое. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его 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)». «Эта борьба, — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта. Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в боевых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и медалями, многие из них стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо. 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 про-

водятся 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 молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Боливарианские игры Южной Америки.

При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В 70-80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны. Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по развитию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов. В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы пришелся тяжелый 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. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). 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 «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной

поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп**

Важным условием успеха тренера в работе с борцами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении предпрофессиональной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап, в свою очередь, может подразделяться на периоды.

#### Этап начальной подготовки (НП).

**Периоды:** до одного года и свыше одного года.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие возраста **десяти лет**, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа до 3 лет. Наполняемость группы НП-1г.о. до 25 человек, наполняемость группы НП-2-3г.о. до 20 человек. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### Учебно-тренировочный этап (УТ этап спортивной специализации);

**Периоды** – базовой подготовки - УТ до 2х лет

- спортивной специализации - УТ св. 2х лет

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической

и специальной подготовке, **наполняемость группы** базовой подготовки (УТ до 2-х лет) до 14 человек, спортивной специализации (УТ св. 2х лет) до 12 человек. Продолжительность этапа-5лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Направлен на совершенствование у самбистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка самбистов к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка самбистов приобретает еще более специализированную направленность. Продолжительность этапа 3 года.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и сдавших нормативы по ОФП и СФП, наполняемость группы до 10 человека. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки борца. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в самбо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Переход борца от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо представлено в таблице 1.

Таблица 1

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



Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп предпрофессиональной подготовки по виду спорта самбо;

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта самбо определяется школой самостоятельно в соответствии с локальным актом.

### **1.5. Результат освоения Программы по борьбе самбо.**

Результатом освоения программы по борьбе самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития борьбы самбо;
- основы философии и психологии борьбы;
- 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.

## 1.6. Оценка качества образования по Программе.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой школой. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта спортивные единоборства», утвержденном приказом школы.

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

**Программа является основным государственным документом при проведении занятий с самбистами в СДЮСШОР.**

### Раздел 2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета на 42 недели.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в школе;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании 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, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в школе и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: - построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;
- «Специальная физическая подготовка»;
- «Соревновательная подготовка»;
- «Инструкторская и судейская практика»;
- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблицах 2, 3.

## 2.1. Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Реализация программы по предметным областям представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Предметная область	Этапы программы					
	1 этап - начальная подготовки		2 этап - тренировочный		3 этап – этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения					
	До года	Св. года	До 2х лет	св. 2х лет	до года	Св. года
1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+
2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3. Избранный вид спорта – спортивная - самбо	+	+	+	+	+	+
3.1. Теория и методика спортивной борьбы	весь период обучения					
3.2 Специальная физическая подготовка	весь период обучения					
3.3 Соревновательная подготовка	весь период обучения					
3.4 Инструкторская и судейская практика				начиная с УТ– 3 года обучения		
3.5 Контрольные испытания	в конце учебного года (май)					
3.6 Медико-восстановительные мероприятия				начиная с УТ- 3 года обучения		
4. Техникo-тактическая	+	+	+	+	+	+

подготовка						
4.1 Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+
5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+
ИТОГО (в часах)	252	378	504	756	1008	1176

Продолжительность реализации Программы по предметным областям в часах представлена в таблице 3.

Таблица 3

Предметная область	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2х лет	До года	Св. года
	кол-во часов в неделю					
	6	9	12	18	24	28
1. Теория и методика ФКиС	12	18	25	38	50	59
2. Общая физическая подготовка	63	95	1001	151	201	235
3. Избранный вид спорта – спортивная - самбо	114	170	227	340	454	529
4. Техничко-тактическая подготовка	38	57	101	151	202	235
5. Другие виды спорта и подвижные игры	25	38	50	76	100	118
Всего часов	252	378	504	756	1008	1176

## 2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы

Тренировочный процесс в школе носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 42 недели тренировочной работы, включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

В процессе реализации Программы по самбо предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% (до 90%) от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% (до 10%) от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме (от 5%) до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме (от 10) до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- *Групповая* — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- *Индивидуальная* — занимающиеся работают самостоятельно по ин-

дивидуальным заданиям.

• *Самостоятельная* — работа обучающихся по индивидуальным планам (занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.)

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х учебных часов (1,5 ч.);
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х учебных часов (2ч. 15 мин);
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю -4-х учебных часов (3ч.), при двухразовых тренировках в день - 3-х учебных часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Важно соблюдать требования к участникам спортивных соревнований:



- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах (рекомендуется один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в самбо**

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий самбо, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо

отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, плавание.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса борцов.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств. В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бес-

спорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

#### **2.4. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)**

##### *Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках*

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему: - касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;

- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл.4. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

#### **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

#### **Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)**

Таблица 4

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46

Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор

означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

#### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ..... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в .... (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

#### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в

грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ –ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение*. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### **Варианты захватов, выполняемых**

*ЛЕВОЙ* рукой:

правую кисть  
 левую кисть  
 левую кисть  
 правую кисть  
 левое предплечье  
 левый локоть  
 левое плечо  
 правую кисть

*ПРАВОЙ* рукой:

- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правое предпле-

- |              |   |               |
|--------------|---|---------------|
| правую кисть | • | правый локоть |
| правую кисть | • | правое плечо  |

### **Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения. 1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в



практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в раз-

минку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

**Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.**

## **2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Главная задача подготовки к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении гребцов к состоянию спортивной формы.

После того, как поставлены цели и задачи подготовки, следует переходить к определению содержания тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по виду спорта самбо (%) представлены в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	базовая	Углубленная специализация	
1	1. Теория и методика ФКиС	5%	5%	5%	5%	5%
2	Общая физическая подготовка	25%	25%	20%	20%	20%
3	Избранный вид спорта - самбо	45%	45%	45%	45%	45%
4	Технико-тактическая подготовка	15%	15%	20%	20%	20%
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	10%	10%	10%	10%

При планировании тренировочных нагрузок и соотношении средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если, в первую очередь, увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;
- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;
- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для борца физические качества частично утрачиваются;
- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства борца, на них базируется его спортивный результат.

### **Раздел 3. Методическая часть**

#### **3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки**

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебный и тренировочный процесс в школе планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в школе, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

Теоретические занятия.

**На теоретических занятиях** обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является учебно-тренировочное занятие которое является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к

тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

#### ***Организационные формы проведения занятий:***

- *Групповая* — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- *Индивидуальная* — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- *Самостоятельная* — занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **3.1.1. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов**

*Этап начальной подготовки*

#### Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки самбистов.

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных самбистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в самбо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки самбистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, по-

вторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельным усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленное на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно эстетической, волевой сферы занимающихся.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных самбистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям самбо.

#### *Учебно-тренировочный этап*

Состоит из двух частей: этапа базовой подготовки (1 —2-й год), этапа спортивной специализации (3—5-й год).

#### Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; среда технической, тактической, физической подготовки самбистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности)

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направлена прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических

качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

#### *Этап спортивного совершенствования*

По сравнению с предыдущими этапами подготовки самбистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня, чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 6).

*Таблица 6*

#### **Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)**

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			за 10 с	уд./мин
1.	Максимальная	8		192-198
		7	32-33	180-186
2.	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3.	Средняя	4 3	24-25	144-150
			22-23	132-138
4.	Малая	2 1	20-21	120-126
			18-19	108-114

### **3.1.2. Организационно - методические указания**

Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических принципов.

Сознательности и активности (единство сознания и деятельности зани-



мающихся).

Наглядности — единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека — первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).

Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузок.

Цикличность тренировочного процесса.

•Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

### **3.1.3. Техническая подготовка самбистов**

Техника самбистов должна отвечать следующим требованиям:

стабильность — связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;

эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;

вариативность — характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;

экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;

минимальная тактическая информативность для противника.

Самбисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучающегося активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих фак-

торов;

в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

Врожденные способности — характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координации, свойственных самбо.

Прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа (по А.М.Максименко, 2001).

Этап начального разучивания (формируется умение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности.

Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.

Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать.

Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности.

Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.

Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии — одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);

составление проекта решения двигательной задачи;

попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);

двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;

психическая готовность — определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

#### **3.1.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

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

**Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения**

**СОДЕРЖАНИЕ программного материала**

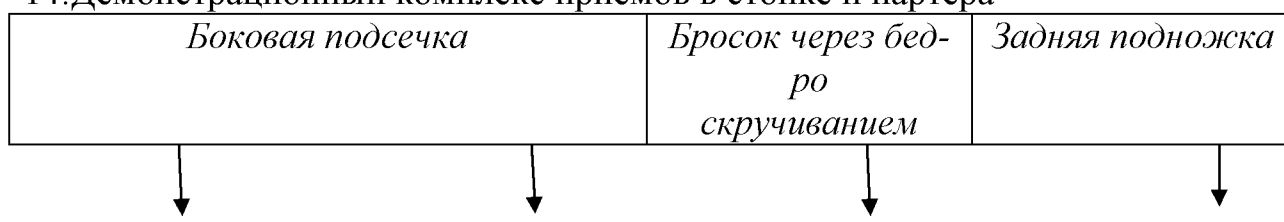
1. История самбо
2. Основные команды судей и тренера.
3. Приветствие, рукопожатие.
4. Падение. Страховка и само страховка .
5. Стойки:
  - Основная: фронтальная, правая, левая.
  - Защитная: фронтальная, правая, левая.
6. Перемещения:
  - Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;
  - с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд
7. Выведение из равновесия – восемь направлений
8. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, односторонний захват, захват за пояс.
9. Техника приёмов лёжа:
  - удержание сбоку с захватом руки и головы,
  - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
  - удержание сбоку захватом туловища,
  - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.
10. Перевороты в партере с переходом на удержание:
  - а) из положения в высоком партере «на четвереньках», атакующий сбоку на коленях:
    - подрывом руки и ноги и переходом на удержание
    - подрывом двух рук переходом на удержание
  - б) из положения атакуемый в высоком партере «на четвереньках», атакующий сбоку в стойке:
    - переворот рывком на себя с захватом за рукав и бедро с переходом на удержание
    - переворот рывком от себя с захватом за рукав и бедро;
  - в) из положения атакуемый на животе, атакующий сбоку на коленях:
    - переворот рывком на себя с захватом за рукав и бедро с переходом на удержание;
    - переворот рывком от себя с захватом за рукав и бедро с переходом на удержание.
11. Защита от удержаний отжимая соперника от себя коленями и локтями.
12. Борьба стоя:
  - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки.

**Программный материал для группы начальной подготовки 2 года обучения**

**СОДЕРЖАНИЕ программного материала**

1. Основные команды судей и тренеров
2. Приветствие, рукопожатие.

3. Падение. Страховка и самостраховка.
4. Стойки Основная: фронтальная, правая, левая.  
Защитная: фронтальная, правая. левая
5. Перемещения:  
Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;  
с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
6. Выведение из равновесия – восемь направлений.
7. Повороты: - повороты на 90 градусов  
-повороты на 90 градусов влево и вправо  
-повороты на 180градусов
- 8.Захваты: двусторонний захват, односторонний захват, захват рукав-пояс, захват рукав-спина.
9. Техника борьбы лёжа:
  - удержание с боку с захватом руки и головы,
  - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
  - удержание сбоку захватом туловища,
  - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб
  - болевые приемы на ноги.
- 10.Перевороты в партере с переходом на удержание:
  - а) из положения атакуемый в высоком партере «на четвереньках», атакующий сбоку на коленях:
    - подрывом руки и ноги и переходом на удержание
    - подрывом двух рук переходом на удержание
  - б) из положения атакуемый в высоком партере «на четвереньках», атакующий сбоку в стойке:
    - переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание
    - переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
  - в) из положения атакуемый на животе, атакующий сбоку на коленях:
    - переворот рывком на себя с захватом за рукав и бедро с переходом на удержание;
    - переворот рывком от себя с захватом за рукав и бедро с переходом на удержание.
10. Защита от удержания отталкиванием соперника от себя коленями и локтями.
- 12.Техника приёмов стойки, выполняется на атакуемом, стоящим на одном колене:
  - боковая подсечка, бедро скручивание, задняя подножка
13. Выведение из равновесия рывком.
14. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера



<i>Удержание сбоку с захватом руки и головы</i>	<i>Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног</i>	<i>Удержание сбоку захватом туловищем</i>	<i>Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб</i>
---	---	---	--

**Программный материал**  
**для группы начальной подготовки 3 года обучения**  
**СОДЕРЖАНИЕ программного материала**

1. Совершенствование ТД.
2. Изучить ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации:
  - а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,
  - б) бросок через бедро– удержание со стороны головы захватом пояса,
  - в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,
  - г) отхват – удержание поперек с захватом дальней руки.
3. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:
  - а) И.П. атакуемый в высоком партере (на четвереньках), атакующий верхом на атакуемом (однонаправлено):
    - переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом.
  - б) И.П.: атакуемый в высоком партере (на четвереньках), атакующий на коленях со стороны головы:
    - переворот с захватом дальней руки.
  - в) И.П. атакуемый на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:
    - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота
4. Защиты от удержаний
  - А) Удержаний сбоку:
    - отжиманием головы руками;
    - освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на атакуемого сверху;
    - переворотом.
  - Б) Удержание поперек
    - отжимание головы атакуемого рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего;
    - переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча.
5. Дополнительный материал
  - А. Защиты от ТД в стойке:
    - от боковой подсечки: - уход переносом веса на атакованную ногу;
      - защищающийся убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;
    - от броска через бедро скручиванием: - защищающийся обшагивает атакующего по ходу движения;
      - защищающийся встречает атакующего упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;
    - от задней подножки: - защищающийся убирает атакованную ногу;
      - защищающийся встречает атакованную ногу упором.

- Б. Выведение из равновесия толчком.
- В. Подведение соперника к краю ковра, выталкиванием на согнутых руках и создание ответной реакции у соперника.
- Г. Изучение болевого приема на ахиллесово сухожилие.
- Д. Изучение болевого приема ущемлением икроножной мышцы через свою голень.

**Программный материал  
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.**

**СОДЕРЖАНИЕ** программного материала

1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.
2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:
  - а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног;
  - б) бросок через плечо – обратное удержание;
  - в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку ;
  - г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку;
  - д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками;
  - е) бросок подсадом голени;
  - ж) бросок посадка;
  - з) бросок через спину с колен.
3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени:
  - от удержания сбоку
  - от удержания со стороны головы с захватом пояса
  - от удержания верхом захватом головы одной рукой
  - от удержания поперек с захватом дальней руки
4. Контратаки
 

Изучение способов контратаки на примерах:

  - опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо
  - блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро
  - Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро
  - Задняя подножка против задней подножки
  - Посадка против броска через бедро
5. Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:
  - а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание
  - б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
  - в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между его ног с выходом на рычаг локтя.
6. Дополнительный материал

**Стойка**

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот
- бросок через плечо с захватом руки на плечо
- передняя подсечка с падением

**Партер**

- болевой прием рычагом локтя
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя
- болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакующий на спине атакуемый между его ног
- болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник на спине
- болевое ущемление икроножной мышцы из положения соперник на четвереньках.

**Программный материал  
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.
2. Изучение ТД:
  - Подхват изнутри –
  - Передняя подножка –
  - Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)
  - Зацеп стопой снаружи –
  - Упор голени в живот –
  - Задняя подножка на пятке –
3. Защиты и контратаки от ТД в партере
  - От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног
  - От обратного удержания сбоку
  - От болевого приема рычагом локтя через бедро
  - От узла локтя с помощью ноги
  - От узла локтя руками
  - От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног
  - От броска через плечо – обратное удержание
  - От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку
  - От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку
  - От броска упором стопы в живот – узел локтя руками
4. Комбинации в партере с выходом на болевой прием
  - Удержание сбоку – рычаг локтя
  - узел локтя
  - Удержание поперек - рычаг локтя
  - узел локтя
  - Удержание верхом - рычаг локтя
  - узел локтя
  - Удержание со стороны головы - рычаг локтя
  - узел локтя
5. Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.
  - Переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между



ног

Переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание сбоку

Переворот блокировкой руками за пояс, переход на удержание

6. Техника партера: болевые приемы

Болевой прием рычагом двумя руками из положения атакующий на спине, атакуемый на коленях между его ног

Болевой прием рычагом с переворотом

Болевой прием замком руки под плечо

Болевой прием на ахиллесово сухожилие

Болевое ущемление икроножной мышцы

***Программный материал  
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения***

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД

Боковой переворот

Подсад бедром

Бросок через грудь скручиванием

Проход за разноименную ногу

Бросок через плечо с колен

Подсад голенью с косого захвата

Бросок через спину за два рукава

Бросок мельница

Подхват изнутри

3. Защиты и контратаки от бросков

Подхват изнутри

передняя подножка

одноименный зацеп изнутри

зацеп стопой снаружи упор голени в живот

задняя подножка на пятке

боковой переворот против броска подворотом

4. Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Например

Контратака: проход за ногу от боковой подсечки

5. Тактика взятия коронного захвата правша-правша:

А. Выиграв рабочую руку соперника

Б. Через дальний отворот

В. Через косой захват

Г. Через угрозу прохода в ноги

Д. Через запирающие рабочей руки

6. Тактика взятия коронного захвата правша-левша

А. Через выигрыш рабочей руки соперника

Б. Через выигрыш нерабочей руки соперника

- В. Через обратную стойку
- Г. Через сбивание рабочей руки соперника

***Программный материал***  
***для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения***

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.
2. Изучить ТД
  - Бросок мельница с косого захвата
  - Бросок с захватом руки под плечо
  - Бросок через грудь

Бросок обвивом

3. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:

- от бокового переворота
- от боковой подножки
- от броска через плечо с колен.

4. Использование ТД в стойке в комбинациях и контратаках:

- бросок мельница
- бросок с захватом руки под плечо
- бросок через грудь
- мельница выседом

5. Комплекс приемов в партере. Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание из положения атакуемый на четвереньках.

Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног

6. Защиты и контратаки от бросков:

- мельница
- бросок с захватом руки под плечо
- бросок через грудь
- бросок через ногу
- мельница выседом

Бросок через спину

### 3.1.5. Тактическая подготовка

В самбо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке самбистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки — «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике самбо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для самбистов, поскольку позволяют установить уровень сформированное™ «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство самбистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики — это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью самбистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же, как и другие виды тактики самбо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки — упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади тами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

### **3.1.6. Общефизическая подготовка**

Физическая подготовка самбистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы самбистов или конкретного спортсмена.

Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.

Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

*Особенности силовой подготовки самбистов*

Проявление силы у самбистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно

освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки самбистов.

Быстрота (скоростные способности) — определяет способность самби-

стов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты — повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий. Резкое увеличение объема скоростных упражнений. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость самбистов — это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости — равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Однообразных средств и методов развития выносливости.

Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными самбистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

#### Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) — проявляются у самбистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

#### Особенности повышения гибкости

Гибкость — это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости — общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости по-



вторной.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неперенных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений — медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

В общей подготовке борца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

#### 1). Плавание.

Умение каждого борца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

#### 2). Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

#### 4). Спортивные игры.

В подготовке борца применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол, регби, с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

#### 5). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке борца.

### **3.1.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса самбистов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: един-

ство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

#### *Нравственное воспитание самбистов*

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки самбистов осуществляется в трех направлениях.

- Нравственное просвещение — это действия тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на сознание и чувства самбистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у занимающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

- Формирование нравственного опыта в процессе занятий самбо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия самбо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Важную роль в воспитательном процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников — различны.

Так, один спортсмен — скромный и стеснительный, другой — честолюбивый и тщеславный, третий — судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировки; оказывать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания — отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

#### *Воспитание волевых качеств*

Занятия самбо требуют от спортсменов обязательного проявления во-

ли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля самбистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у самбистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание целеустремленности — сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление заниматься самбо.

Настойчивость и упорство занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для самбистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных самбистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации.

Для самбистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

Решительность и смелость самбистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность самбистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений самбистов. Необходимо также приучать самбистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у самбистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать

утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание самбистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам

#### *Психологическая подготовка*

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях самбистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

Общая психологическая подготовка — в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями.

Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям - направлена

прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования — является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги.

Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В процессе психологической подготовки самбистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

*Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам):* для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

*Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам):* деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

*Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам).* Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

*Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).* У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке по-

казывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение — в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет — подъемом, в 17 лет — стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» — в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40—45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9—10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12—13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также

применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию — внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повы-



шению уровня возбуждения.

Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

### 3.1.8. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, 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.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - 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.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - 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 УТГ 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 спортивного совершенствования* 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 объ-

ема 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 в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего 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.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-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.

### **3.1.9. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в орга-

низм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня

осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

### 3.1.10. Инструкторская и судейская практика

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

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

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный судья».

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению от-

дельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по самбо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**Учащиеся этапа спортивного совершенствования** 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 учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Содержание инструкторской и судейской практики в группах УТ и СС представлены в таблицах 7, 8.

### **Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в учебно-тренировочных группах**

Таблица 7

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Учащиеся 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 заключительными частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

### **Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в группах спортивного совершенствования**

Таблица 8

Год обуче-	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
2	Инструкторская	Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
3	Инструкторская	Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СДЮСШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

#### **3.1.11. Теоретический материал**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися самбо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период об-

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

В плане теоретических занятий для самбистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания самбо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами самбистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом (таблица 9).

#### **Перечень тем и краткое содержание материала по теории для учащихся СДЮСШОР № 33**

Таблица 9

№	Тема	Содержание	
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	НП, УТ, СС
2	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	НП, УТ, СС, ВСМ
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	НП, УТ, СС
4	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.	НП, УТ, СС

5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СДЮСШОР.	НП,УТ,СС
6	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	НП,УТ,СС
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель ,задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	НП,УТ,СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения .Средства разносторонней тренировки	НП,УТ,СС
10	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревно-	НП,УТ,СС
11	Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в избранном спорте	Цель и задачи Е.В.С.К Термины, используемые в ЕВСК. Спортивные звания и разряды. Нормы и требования присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Ранг соревнований. Права спортсменов на выполнение спортивных разрядов и званий.	НП,УТ,СС
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.	Требования к спортивному залу для занятий по борьбе и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: татами, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, комплект силовых тренажеров, перекладина, канат, маты, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.,	НП,УТ,СС
13	. Требования техники безопасности при проведении занятий.	Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.	НП,УТ,СС

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;



- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Для обеспечения безопасности занятий самбо обязательно выполнение следующих требований:

1. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).

3. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

4. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

5. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

6. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены.

7. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

8. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

9. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

10. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

11. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

12. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

13. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

14. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

15. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекра-

тить выполнение приёма.

16. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

17. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

18. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор

### **3.3. Минимальные требования к экипировке.**

Одежда самбиста состоит из куртки без ворота (красного, синего цвета), матерчатого пояса, спортивных трусов (красного, синего цвета) и специальной обуви из мягкой кожи – борцовок.

Штатными цветами формы для занятий САМБО являются красный и синий. На начальном уровне допустимо использовать форму белого (кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами.

Куртка для САМБО (самбовка): имеет 2 принципиальных отличия

Наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок.

Наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания пояса, по две с каждой стороны.

Материал куртки – хлопок специального плетения. Рукав должен доходить до кисти, но не закрывать ее.

Борцовки для САМБО: Требования к борцовкам несколько менее жестки. Для занятий самбо могут подойти борцовки и других видов спорта, однако следует учитывать несколько обязательных условий.

Борцовки для самбо должны быть целиком, включая подошву, выполнены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обычно целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На борцовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и выступающих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязательно должна быть из мягкой кожи.

Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксироваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок, прикрывающих косточки на голеностопе. Это – элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение.

Шорты для САМБО: Штатными считаются короткие (верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствующего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элементов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных(белый) цветов без карманов, застежек и пуговиц.

### **3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов

разной квалификации. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 10.

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 10

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	До 2х лет	Св. 2х лет	1-й	2-й
Год подготовки							
Количество часов в неделю	6	9	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	3-5	6 - 8	7 - 12	9 - 12	9 -14
Общее количество часов в год:	252	378	378	504	756	1008	1176
Общее количество тренировок в год	126-168	156-210	156-210	252-336	294-504	378-504	378-588

## Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки

Для оценки результатов освоения Программы принимаются нормативы общей физической и специальной физической подготовки (табл. 10, 11, 12).

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

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты -мальчики)	Контрольные упражнения (тесты – девочки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)	(не более 11.2 с)
Скоростно-силовые показатели	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12.6 с)	(не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 5 мин.)	(не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	(не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)	(не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	(не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	(не менее 80 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	(не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 4 раз)	-

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

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.7 с)
	Бег на 60 м (не более 12.6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11.2 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 10 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
<i>Техническая подготовка</i>	Демонстрация комплекса 5 «Кю» (желтый пояс)

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

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 11.9 с)
	Бег на 100 м (не более 19.6 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 63% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 2-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 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 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

**1). Бег 30, 60 метров.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

**2). Бег 800, 1500 метров.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

**3). Челночный бег 3 x 10 метров.** Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

**4). Подтягивание на перекладине.** Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

**5). Подтягивание на низкой перекладине.**

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват -прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

**6). Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками.**

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

**7). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ладони на ширине плеч.. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превы-

шать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

#### **8). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

**9). Прыжок в длину с места.** Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

**10). Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

**11). Приседания.** Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

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

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения Педагогического совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;
- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- зачет по теории и методике физической культуры и спорта;
- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение требований ЕВСК для присвоения разрядов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года. Итоги отражаются в протоколах промежуточной аттестации.

Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Педагогического совета и приказа директора. Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Педагогического совета, но не более одного раза на данном этапе, периоде подготовки.

При досрочном зачислении на этапы спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего этапа подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся. Результаты отражаются в протоколах итоговой аттестации.

#### **4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;



- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение требования к результатам освоения Программы которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки. Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по самбо принимается администрацией школы на основании представления тренера-преподавателя, в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта самбо, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке.
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

## **Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературы**

1. Борьба самбиста / *Е.Я. Гаткин*, М-1997
2. Физкультура без травм/ *В.К. Велитченко*— М.: Просвещение, 1993. — 128 с.
3. 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, 2008
4. Сто уроков самбо/ под редакцией *С.Е. Табаков* - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
5. Гимнастика/ *В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов* - Ростов на Дону: Феникс 2009
6. Самбо для начинающих / *Е.Я. Гаткин*- М. 2001
7. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/*е.М. Чумаков*- М 1996
8. Система самбо. Боевое искусство. *Харлампиев А.А.*- М. 1995
9. Спортивная борьба: Учебное пособие /*В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев* - м. Просвещение, 1993
10. Система самбо/ *Харлампиев А.А.*, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
11. Самбо спортивное и боевое/ *Галочкин Г.П.*, Воронеж 1997 г.
12. Энциклопедия боевого самбо/ *Волостных В.В., Тихонов В.А.*; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
13. Самбо для профессионалов/ *Куриной И.*, чч. 1,2,3,
14. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ *Гончаров А. В.*, Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
15. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

16. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

17. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

18. *Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

19. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

20. Приказ 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».

21. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

22. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

24. Приказ 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»;

25. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

26. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.

2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.

3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.fila-official.com>.

4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.

5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestlingarena.info>.

6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

## Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	2
1.1. Общие положения	2
1.2. Характеристика вида спорта	3
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп	7
1.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Самбо	8
1.5. Результат освоения Программ по спортивным единоборствам	9
1.6. Оценка качества образования по Программе	11
Раздел 2. Учебный план	11
2.1. Продолжительность реализации Программы по предметным областям	13
2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы	15
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в самбо	17
2.4. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)	20
2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	26
Раздел 3 Методическая часть	27
3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки	27
3.1.1 Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов	30
3.1.2. Организационно- методические указания	32
3.1.3. Техническая подготовка самбистов	33
3.1.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	35
3.1.5. Тактическая подготовка	43
3.1.6. Общефизическая подготовка	44
3.1.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	50
3.1.8. Восстановительные средства и мероприятия	57
3.1.9. Планы антидопинговых мероприятий	58
3.1.10. Инструкторская и судейская практика	60
3.1.11. Теоретический материал	62
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	64
3.3. Минимальные требования к экипировке	66
3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	66
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования	68
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки	68
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	71
4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы	72
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения	73
5.1. Список литературы	73
5.2. Перечень Интернет- ресурсов	74

