Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЕЦ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок реализации программы: 1год

Разработчик (и) – заместитель директора по учебно-методической работе – Авдалян С.М.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебный план 5
3. Календарный учебный график …….. 5
4. Рабочие программы учебных разделов ……... 8
4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка» 10
4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка» 11
4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка» ….. 14
4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность» …… 21
5. Оценочные материалы …… 22
5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы ……... 22
5.2. Контрольные нормативы (тесты)……. 23
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации Программы…….. 26
7. Методические материалы ……. 26
8. Воспитательная работа ……. 34
9. Психологическая подготовка …….. 36
10. Восстановительные средства и мероприятия …… 43
11. Обеспечение безопасности на занятиях …… 45
12. Врачебно-педагогический контроль …….. 46
13. Перечень информационного обеспечения Программы …… 48
Приложение 1 ……. 49
Приложение 2 ……. 51

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Самбо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Самбо (сложносочиненное слово, образованное от словосочетания «самозащита без оружия, «самооборона без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде. Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

Самбо в первую очередь – это философия открытости ко всему лучшему и передовому во всех национальных видах единоборств. Самбо – постоянно растет, обновляется, подпитывается. Это не архив, не компилятивный сборник бросков и захватов, это живая материя. С самого начала основоположники придерживались системного подхода к новому виду спорта, они указывают следующие виды систематики:

- национальная систематика – учитывающая арсенал приемов национальных видов борьбы, и конституционная – исходящая от особенностей борцов;
- боевая систематика – те приемы, которые борец использует в экстремальной ситуации исходя из того, как противник нападает;
- педагогическая систематика – распределение учебного материала по периодам обучения и так далее.

Тогда же был сделан решающий для последующего развития всех видов самбо вывод – фундаментом, на котором должны базироваться все прикладные виды борьбы, должна стать спортивная борьба.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в самбо.

1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство основными приемами, основами техники; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

<u>В области теории и методики физической культуры и спорта:</u>

- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

<u>В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:</u>

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

<u>В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:</u>

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Учебно-тренировочные группы формируются по возрастам по подгруппам: младшая – 6-10 лет; средняя – 11-14 лет, старшая – 15-18 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам заседания Педагогического совета.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
3	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
4	Соревновательная деятельность	4	4	4
5	Промежуточная аттестация	2	2	2
6	Самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы (6 недель)	27	27	27
Общее количество учебных часов		234	234	234

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;

- практические занятия (общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);

- участие в соревнованиях (для обучающихся с 11 лет, для детей возраста до 11 лет проводятся соревновательные поединки, схватки во время учебных занятий);

- самостоятельную работу;

- текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах – 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Продолжительность учебного года: 46 недель + 6 недель (4,5 часа в неделю, 234 часа в год)

Начало учебного года – 1 сентября; окончание учебного года – 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из которых: учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы – 46 недель и 6 недель – самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы, предоставленным тренером-преподавателем, закрепленным за учебно-тренировочной группой.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября – производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября.

В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий – по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами – 11.00 – 12.00

Начало занятий – 08.00

Окончание занятий – 20.00

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы (29 октября – 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря – 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (01 июля – 13 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп представлены в приложении 2.

В основу Программы по самбо входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1года для конкретной возрастной категории (младший – 6-10 лет, средний – 11-14 лет, старший – 15-18 лет).

На спортивно-оздоровительном этапе производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям для борьбы самбо). На этап зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (6-10лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	Август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	14	16	16	16	15	15	16	15	13	14	-	9
3	Технико-тактическая подготовка	30	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (11-14 лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	155	15	15	15	14	14	15	14	16	13	15		9
3	Технико-тактическая подготовка	34	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (15-18лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	150	14	15	15	14	13	15	14	15	12	14		9
3	Технико-тактическая подготовка	39	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

*План и количество часов в неделю утверждается ежегодно Приказом директора в соответствии с муниципальным заданием в начале учебного года, загруженностью спортивных площадок, а также ЕПС Учреждения

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая Программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник самбо и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит самбисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и

способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики самбо. Тактика самбо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими самбо, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике самбо и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях самбист овладевает историческим опытом и элементами культуры самбо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности самбиста по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по самбо и занятий по другим видам спорта. Из самбо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по ковру. Самбистам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства самбисты должны

почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к самбо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением самбистов пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем ковер. Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения самбо.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Освоение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального освоения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренер-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы схваток известных спортсменов.

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

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

№	Наименование теоретической темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	2
2	Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.	1
3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	1
4	Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
5	Основы техники самбо и методики обучения самбистов	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1
7	Планирование спортивной тренировки	1
8	Правила соревнований, их организация и проведение	1
ИТОГО		12
Промежуточная аттестация (тест-ответы на вопросы)		0,5

4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

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

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

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Методы воспитания физических качеств

Развитие силы

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

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин.

В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в схватке могут проходить на фоне значительной усталости, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения.

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

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример, можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от ообучающихся не потребуется проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течения какого-то времени.

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др.

Специальная сила

Специальная сила - способность получать оцениваемый положительный результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с инициальной суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

I) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2) схватки «игрового характера»;
3) схватки на броски с падением;
4) схватки на использование усилий партнера;
5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6) схватки на сохранение статических положений;
7) выполнение бросков «с разбега»;
8) схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Развитие выносливости

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость — самбиста-это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Специальная выносливость

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Развитие быстроты

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

1) быстроты реакции;

2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3) частоты смены одних движений другими;

4) совершенства выполнения технических действий.

Специальная быстрота.

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Специальная ловкость.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Развитие гибкости.

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Специальная гибкость.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		159,5	155,5	150,5

4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рынком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча-разрешенные правилами; кисти, пальцев - запрещенные), узлы (локтя, плеча ущемления (двуглавой мышцы плеча).

Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаимо расположениях атакующего и

его противника: сбоку, верхом, поперек, со сторон ног, со стороны головы.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

1) С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите.

2)С другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка.

Для того, чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать, как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

- I фаза — сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза-подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

4.3.1. Техническая подготовка. Изучение базовой техники самбо

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

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

Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги. Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри. Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса) с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

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

Броски через спину - захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Броски захватом ноги - боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захвата одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний. Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захват пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

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

Варианты приемов нападения и защит в стойке.

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), и изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, Ножницы; Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, (разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным зачином бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки ни плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, Витом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь.)

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук о падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног.

Бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, захватом голени снаружи, сгибая ногу, захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками, передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи, мельница, вставая с колен в стойку, мель ница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мель ница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку.

Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкиванием атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведением из равновесия рынком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, *с за*хватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием.

Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом. Под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего,

угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

Защиты от передней подножки: переставляя ногу вперед, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая захват руки, выведением из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом.

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, в колено с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи в темп шагов.

Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одно именную ногу сзади с падением.

Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса с заведения, при отступлении противника, одноименной ногой в колено в разноименное бедро (колено).

Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведения, изнутри подшагивая.

Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая.

Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

Обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

Защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

Подхват: с захватом ноги, отшагивая, с падением захватом руки под и нею, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переводом).

Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением. Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги

атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи и рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом равноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки.

Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, с подбиванием сзади, *обратное* бедро.

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом). Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

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

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

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

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжима ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захвата рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом и изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища.

Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами.

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворога, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

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

Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая *ногу* сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, ухо стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления аххилова сухожилия, переворотами в сторону.

Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечи из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею и отвороты, угрожая рычагом локтя.

Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгиб поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

4.3.2. Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в I случае *атакующая,* во втором- *оборонительная).*

Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1 *Подавление* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. *Маневрирование* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. М*аскировка* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		30,5	34,5	39,5

4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончанию соревнований проводит объяснение и показ техник тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы, учит находить ошибки в технике соперника, выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Соревновательная деятельность	4
Промежуточная аттестация		0,5
Итого		4,5

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы.

В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а также по окончанию освоения образовательной программы тоже проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдается в виде тестирования (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Самбо» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся по предметным областям Программы;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательного процесса;

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренера-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - выполнение теста, ответы на вопросы.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в соревнованиях, контрольные схватки детей младшего возраста.

№	Наименование учебного раздела	Количество часов, отводимых на промежуточную аттестацию
1	Теоретическая подготовка	0,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	0,5
3	Технико-тактическая подготовка	0,5
4	Соревновательная деятельность	0,5
ИТОГО часов на промежуточную аттестацию		2

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Система оценок и критерии при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение каждого контрольного норматива (теста) определяется следующими оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «не зачет». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в протоколе оценкой уровня подготовленности обучающегося – высокий, средний, низкий. При этом:

- высокий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения более 80% контрольных нормативов (тестов);
- средний уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения 50/50% контрольных нормативов (тестов);
- низкий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения менее 50% контрольных нормативов (тестов).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта. Форма справки утверждается Директором учреждения.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые учебно-методическим отделом совместно с тренерско-преподавательским составом.

Итоги проведения аттестации тренер-преподаватель-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

5.2. Контрольные нормативы (тесты)

Раздел «Теоретическая подготовка» - тестирование по теоретическим темам (ответы на вопросы). Теоретические тесты представлены в Приложении 1.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в табл.1.

Таблица 1

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)		Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-7 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 8,3	Не более 8,8
2	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	Не менее 400	Не менее 300
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 5
4	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 90	Не менее 80
Для обучающихся в возрасте 8-9 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 7,1	Не более 7,3

2	Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Не более 7.20	Не более 7.45
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 5	Не менее 4
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 5
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 110	Не менее 105
Для обучающихся в возрасте 10-11 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
2	Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 6.20	Не более 6.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 2	Не менее 3
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,7	Не более 10,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 128	Не менее 118
Для обучающихся в возрасте 12-13 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 5,8	Не более 6,1
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	Не более 8.30	Не более 9.10
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 12	Не менее 6
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 4
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,2	Не более 9,6
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 147	Не менее 132
Для обучающихся в возрасте 14-15 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 5,4	Не более 5,7
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	Не более 10.10	Не более 12.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 19	Не менее 7
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 4	Не менее 5
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 8,2	Не более 9,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 167	Не менее 148
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,0	Не более 10,7
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	-	Не более 9.10
		Бег на 3000 м (мин, с)	Не более 15.20	-
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 25	Не менее 8
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 6	Не менее 7
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 192	Не менее 157

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Технико-тактическая подготовка самбистов в возрасте 6-11 лет				
	5	4	3	2
Исходное положение – «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно исходного положения	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	Не выполнил
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Не выполнил
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп: -падение на бок, на спину, на живот; -удержание на боку, сверху, со стороны; -стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание; -стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Не выполнил
Технико-тактическая подготовка самбистов в возрасте 12-18 лет				
	5	4	3	2
Исходное положение – «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно исходного положения	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	Не выполнил
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Не выполнил
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп: -основные захваты; -освобождение от захватов; -падение; -удержание; -кувырки, перекаты, маятники, забегания моста; -борьба за свой коронный захват; -борьба за бросок бедро, подножки, плечо.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Не выполнил

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль во время проведения учебного процесса
- промежуточная аттестация обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. Года
Спортивно оздоровительный этап	1 год	6	Минимум – 15 Максимум – 25	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (ковер самбо, гири спортивные, канат для лазания, мат гимнастический, мяч набивной (медицинбол), манекены тренировочные разной высоты, скакалка гимнастическая, перекладина переменной высоты, резиновые амортизаторы, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, тренажер кистевой, электронные весы).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

7.1. Система упражнений в самбо.

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

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. ***Кондиционные упражнения*** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

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

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

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

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению приемов).

В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

7.2. Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчи таись!» и др.

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

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

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

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

Р а з м и н ка б о р ц а. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рей-па уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

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

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

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на

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

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

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в дли ну с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед, выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одно ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (тип передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стоим сесть и вернуться в и.п.; сидя — передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); пер ворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот,

движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону. и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной, стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях-руки вверх, отклониться в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках- падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок), стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку НА кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. Мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног).

В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спин к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. С лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибая разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолен, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру — толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, о вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.

Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногой Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу), Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, но ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри)

За столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера, то же с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, перебрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3—4 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, под хватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжка переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещений ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упор или лежа.

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств, смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера-преподавателя, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложением (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами

приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения.* Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципом поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание,* выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действии ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение,* чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общей системе подготовки борца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1.Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2.Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, ПАДЕНИЕ со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могуч выполнить первое упражнение, второе уже выполнят не все, а последив! могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определи it. степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют, как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно- эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает

отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит перс оценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся превысим, разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствие ям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытываю:

Чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации.* Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего пиита без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1.Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки.

2.Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх;

а) кувырки с гирей;
б) через лежащую на ковре гирю;
в) через стул, через партнера;
г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т.п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера-преподавателя. Если же тренер-преподаватель поставит ему посильную задачу (например, «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера-преподавателя. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следуем помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Воспитание выдержки

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которою борец может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанные с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавляя сильное чувство долга,

подкрепленное положительной эмоцией, и пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой пи ступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается пи воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер-преподаватель должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность обучающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер-преподаватель во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки и пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить площадь проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 $м^2$ (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм.

Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или сколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

Воспитание настойчивости

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые, но могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успехи неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигаем цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решилась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не р шил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение оп деленного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчиво направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачи попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Воспитание решительности

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже. Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий.

Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть

использован опыт тренера-преподавателя. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства. Качество принимаемых лично борцом решений может быть различно.

Общая решительность борца совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т. е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т. п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер-преподаватель определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.

2.Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3.Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4.Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6.Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7.Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8.Схваток, которые борец начинает без конкретной тактики и плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться и внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Воспитание инициативности

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить. *Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Формирование моральных качеств борца.

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Тактичность.

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены не соответствуют требованиям морали и этики борца.

Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач.

Трудолюбие - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Хозяйственность - способность умело и экономно вести «хозяйство». Хозяйство следует понимать, как вещи, предметы, принадлежат самбисту или вещи, необходимые для занятий самбо (принадлежат всем).

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности борца.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный борец стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия, учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Гуманизм - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Борец должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях.

Патриотизм - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания,

уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну. Наоборот, человек, получающий в коллективе сильные отрицательные эмоции, теряет качества патриота.

«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния

«Спортивная форма» — это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в схватке, он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери борцом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей. Если таких неудач большое количество, то отрицательные эмоции преобладают и могут распространиться на качество ведения схватки. Ковер «надоедает», пропадает желание тренироваться и участвовать в соревнованиях. В более тяжелых случаях наступает расстройство регулярных процессов возбуждения и торможения в ЦНС, которые выражаются в нарушении сна, аппетита, и даже болезненных состояниях.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных схваток, подбором партнеров. При этом выполнение приемов и защит на наиболее слабом противнике снимает отрицательные влияния на навык предыдущих влияний.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы самбистом, который находится на пике, служат мелкие, незначительные трап мы, неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки. Также субъективным признаком возможной в ближайшее время потери формы служит неоправданное ощущение «силы». Оно происходит от повышенного тонуса.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

• рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;

• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;

• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

• рациональную организацию режима дня.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

• аутогенную и психорегулирующую тренировку;

• средства внушения (внушенный сон-отдых);

• гипнотическое внушение;

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

• суховоздушная (сауна) и парная бани;

• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

•электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различной длины, магнитотерапия;

•гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на коврах возлагается на тренера-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Проводить построение и перекличку тренировочных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы

3. подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в зал к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок в зал на ковер.

3. Выход обучающихся из зала до конца занятий допускается по разрешению тренер-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из зала в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми учащимися. При первых признаках переутомления прекратить нагрузку.

12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия. Контрольные нормативы состоят из упражнений, которые представлены в табл.1.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2. Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния самбиста, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
3. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
4. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000
5. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
7. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
9. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Школьникова Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
11. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
12. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
13. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
14. Е.Я.Гаткин, Самбо для начинающих, Москва, ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. www.sambo.ru – Федерация самбо России

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. Где должна находиться голова при кувырке назад?
Выберите один ответ:
a. запрокинута назад
b. наклонена вправо
c. наклонена влево
d. прижата к груди

2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?
Выберите один ответ:
a. между ног
b. параллельно одноименной ноге
c. по диагонали к противоположной ноге
d. к груди+

3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд
Выберите один ответ:
a. отработка болевых приемов
b. кувырки вперед
c. общая беговая разминка
d. отработка бросков назад

4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?
Выберите один ответ:
a. выкинув вперед
b. выкинув назад
c. 60 градусов по отношению к туловищу
d. 45 градусов по отношению к туловищу

5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках" Выберите один или несколько ответов:
a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
b. хлопок выполняется ребром ладони
c. рука находится сбоку от тела
d. Голова откинута назад

6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
c. подняты над ковром
d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

7. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
c. подняты над ковром

d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"
Выберите один ответ:
a. прижата к левому плечу
b. запрокинута назад
c. прижата к груди
d. прижата к правому плечу

9. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу'1
Выберите один ответ:
a. противник уходит в сторону
b. противник толкает атакующего
c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего
d. противник убрал обе ноги назад

10. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?
Выберите один или несколько ответов:
a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук
b. атакуемый легко отставляет ногу назад
c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Типовой план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы_ГНП1, группа №3_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: борьба самбо (весовая категория)
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 24.02.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, резина и другой перечень инвентаря необходимый для занятий
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие учебно-тренировочные нагрузки:		Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели учебно-тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видеороликов по теме: «Имитация бросков через спину, передняя и задняя подножка в борьбе самбо.»			https://www.youtube.com/watch?v=oOYdiUYEppU https://www.youtube.com/watch?v=NrkxzQSr_T4 https://www.youtube.com/watch?v=tdmgmZSVRjg https://www.youtube.com/watch?v=MR_dkgXVy9U https://www.youtube.com/watch?v=fCXDS5-QZS0	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
2. Общая физическая подготовка	2.1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	2 минуты без остановки	Пятница – 90 мин (1,5 часа) дата	Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения в локтевых, плечевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону Всего 10 минут		И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, Круговые вращения в суставах производятся в обе стороны в среднем темпе по широкой амплитуде.	

	2.4. Наклоны туловище вперед- в стороны	По 1 минуте в каждую сторону			
	2.5 Растяжки – наклоны к ногам из положения сидя на полу	По 1 минуте к каждой ноге		И. п. 1 – сидя на полу ноги вместе перед собой, наклоняемся, стараемся коснуться пальцев ног И. п. 2 – сидя на полу ноги врозь перед собой, наклоняемся к одной и другой, стараемся коснуться пальцев ног	
	2.6 Шпагаты продольный, поперечный	По 1 минуте каждый шпагат		И. п. – сидя на полу ноги разводим в стороны, руками упираемся в пол и растягиваем	
3. Специальная физическая подготовка	3.1 Имитация броска через спину в правую и левую стороны.	5 минут. По 2,5 минуты в обе стороны.		И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот . Далее имитируем движение (см. теоретическую часть)	
	3.2 Имитация броска передняя подножка в правую и левую стороны	5 минут. По 2,5 минуты в обе стороны.		И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть)	
	3.3 Имитация броска задняя подножка в правую и левую стороны	5 минут. По 2,5 минуты в обе стороны.		И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и воротник. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть)	
4.Технико-тактическая подготовка	4.1 Имитация бросков на резине	15 минут		Резина крепится за неподвижную поверхность	

Тренер-преподаватель_____ _____.

подпись расшифровка