

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом  
*от 19.09.2016* протокол № *2*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Е.В. Бобровская  
2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** начальное общее образование  
**Срок реализации:** 8 лет  
**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Разработчики программы:**  
Белогубов В.И., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;  
Тихонова Н.А., тренер-преподаватель

Алексин  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Общая физическая подготовка.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Специальная физическая подготовка.....</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Техническая подготовка.....</b>	<b>22</b>
<b>3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия.....</b>	<b>26</b>
<b>3.6. Техничко - тактическая подготовка .....</b>	<b>38</b>
<b>3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.....</b>	<b>38</b>
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>41</b>
<b>4.1. Педагогический контроль .....</b>	<b>41</b>
<b>4.2. Врачебный контроль .....</b>	<b>42</b>
<b>4.3. Нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы .....</b>	<b>43</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>51</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>52</b>
<b>7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>52</b>
<b>8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>54</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по борьбе самбо подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.В.Елисеев, С.Е.Табаков, А.В.Канаков) и является частью комплексной программы по самбо МБУ ДО «ДЮСШ №1».

В настоящее время самбо, как спортивный и боевой вид спорта получил широкое распространение не только в России, но и в мире. В настоящее время самбо занимает доминирующее положение на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по самбо имеют место. В первую очередь это касается повышения класса массового самбо в общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд России. Кроме того спортивное и боевое самбо является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности, эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывает занятия борьбой самбо на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время тренировок стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Обучение сложной технике борьбы самбо основывается на приобретении на начальном этапе простейших способов борьбы. Специально подобранные приёмы в стойке и партере создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы, прежде всего это целевая направленность подготовки юных самбистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятия борьбой-главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной борьбе самбо МБУ ДО «ДЮСШ №1» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Минспорта России от 10.04.2013 №114);
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 504 от 26 июня 2012г. «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МБУ ДО «ДЮСШ №1», основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для ДЮСШ по самбо, определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическое содержание программы (воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, судейская и инструкторская практика);
- система контроля и зачетные требования;
- ожидаемые результаты;
- перечень материально-технического и информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных борцов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО «ДЮСШ №1», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;
- развитие способностей детей в избранном виде спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

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

Программа направлена на:

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

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

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

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: техническую, теоретическую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Минимальный возраст для зачисления детей -10 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать нормативы по общей физической подготовке.

Минимальное количество детей в группе начальной подготовки 15 человек, на тренировочном этапе 10 человек.

Программный материал рассчитан на 7 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 4 лет на тренировочном этапе.

Таблица № 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество тренировок в неделю
Начальной подготовки	1-й год	15	25	6	3-4
	2-й год	14	20	8	4-5
	3-й год	12	20	8	
Тренировочный	1-й год	10	14	12	4-6
	2-й год	10	12	14	
	3-й год	10	12	16	5-7
	4-й год	10	12	18	

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по борьбе самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Общие положения

Цель – предпрофессиональная подготовка

Категория обучающихся - от 8 до 16 лет

Срок обучения - 8 лет

Режим занятий: НП-1 - 6 час/нед., НП-2, НП-3 - 8 час/нед., ТГ-1 - 10 час/нед., ТГ-2 - 12 час/нед., ТГ-3 - 14 час/нед., ТГ-4 - 16 час/нед.

Количество учебных недель: 42 недели в режиме работы спортивной школы, (включая работу в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или тренировочного сбора в каникулярный период).

Форма обучения - очная

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

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

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к борьбе самбо и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов (как в стойке, так и в партере);
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала самбистов;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных задач;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Таблица № 2

### 2.2. Соотношение средств подготовки по годам обучения (%)

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка	30 %	27%	25%	18%	16%	12%	11%
Специальная физическая подготовка	10%	12%	12%	12%	14%	13%	13%
Техническая подготовка	22%	22 %	23%	24%	24%	25%	25%

Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия	15%	17%	18%	25%	25%	27%	28%
Технико – тактическая подготовка	13%	12%	12%	10%	10%	10%	10%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10%	10%	10%	11%	11%	13%	13%

Таблица №3

**Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий**

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Общая физическая подготовка	75	91	84	91	94	81	83	
Специальная физическая подготовка	25	40	40	60	82	87	98	
Техническая подготовка	56	74	77	122	141	169	190	
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия	38	57	61	126	147	181	212	
Технико – тактическая подготовка	33	40	40	50	59	67	75	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	34	34	55	65	87	98	
Кол-во часов	в год	252	336	336	504	588	672	756
	в неделю	6	8	8	12	14	16	18

Форма контроля	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП
----------------	------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса**

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка самбиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных самбистов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица №4

#### **Примерные чувствительные (благоприятные) периоды**



## развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

При проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности. Тренировочные схватки проводятся после определённой подготовки, борьба происходит под полным контролем тренера, который должен находиться в достаточной близости от борющихся, не мешая проведению схватки, внося устные поправки в действия борцов при неправильном проведении приёма, а так же контролируя и страхуя борцов от полученных травм при выполнении технических действий.

### 3.2. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая 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.

**Общая 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 около предельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений может быть различным – от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамичные и статические).

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

Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается непределное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, приседание на одной ноге и другие. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

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

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно выбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 секунд. Чем больше усилий прилагает самбист, чем больше времени может удерживать позу, тем эффективней воздействие нагрузки.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та которую они могут преодолеть или удерживать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящую 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 другие.

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

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнять большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали, функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени.

Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов

Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от быстроты реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняет определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений на другие, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

**Общая ловкость** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;

- совершенствовать и координировать различные движения.

- совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу решают специальные упражнения в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

Изменение скорости или темпа.

Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

Смена способов выполнения упражнения.

Усложнение упражнения дополнительными движениями.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

Выполнение упражнений при различной степени усталости.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

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

Для того, чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

- упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержания мышц в растянутом состоянии вызывает неприятное ощущение.

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

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

- быстроты: легкая атлетика – бег на 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре за 20 сек.

- гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

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

- выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

- легкая атлетика. Для развития быстроты – бег на 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м. для развития выносливости – бег на 400 м, кросс – 2-3 км;

- гимнастика. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на шведской стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лёжа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 сек.. сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек., 10 кувырков вперёд на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены);

- тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг.), штанги – 25 кг;

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

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

- спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, волейбол, гандбол;
- лыжные гонки;
- плавание.

### **Программа по предмету «Общая физическая подготовка»**

#### **1. Строевые и общеразвивающие упражнения:**

- команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» и др.;
- повороты на месте: направо, налево, кругом;
- передвижения шагом, бегом и их варианты.

#### **2. Стретчинг:**

- ознакомление с зонами растяжения;
- упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.
- упражнения для спины, плеч и рук.
- упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

#### **3. Упражнения с партнером:**

- упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, на мосту и др.;
- упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег и др.;
- упражнения для развития гибкости с помощью партнера;
- упражнения для развития ловкости с партнером.

#### **4. Упражнения на гимнастических снарядах:**

- на перекладине подтягивание, размахивание, соскоки.
- На гимнастической стенке:
- лазание с помощью ног, без ног;
  - прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами;
  - соскоки с различных высот.

#### **5. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.):**

- выполнять на месте, в движении: ловить, бросать, вращать, удары по мячу ногой, рукой и др.

#### **6. Акробатические упражнения:**

- стойки,
- «седы»,
- прыжки,
- кувырки и их варианты.

#### **7. Спортивные и подвижные игры: (футбол, «бой всадников» и др.)**

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная сила** – это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или минимальной суммарной затратой энергии.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способностей самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц не парируется, а проведение действий с исполнением «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагается усилие его противника. Иногда дают задание партнеру постоянное или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранения статических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

**Специальная выносливость** – это способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. 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. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода.

Тренер должен уметь определять недостатки общей выносливости (функциональных способности деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

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

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна, для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяют увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идёт за счет изменения последовательного выполнения элементов технического действия;

- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идёт путём наложения элементов.

В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придаётся телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приёма телу противника придать большее ускорение, то приём будет выполнен быстрее.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцам.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить:

- противодействуя его усилиям;
- увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;
- увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

**Специальная ловкость** – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приёмов. Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнять приём, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другими особенностями);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, без обкладных матов, скользком, неровным, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра с хорошо закрепленной покрывкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный приём, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника т. п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Применение «коронных» приёмов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приёма под «коронным приёмом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приёмов. Выполнение приёмов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменения ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приёмов и защит можно:

- изменяя исходные положения;
- изменяя захваты;
- изменяя положение противника;
- изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Снижение амплитуды движений частей тела противника, для этого атакующий должен вынудить противника, защищаться, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить приём с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены, не блокируют движение сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты, и происходит «сковывание». Движение в суставах блокируются. Выполнение приёмов в этот момент не требуется большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т. е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжелых партнёрах.
- быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами легкими по весу.
- выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время (1-2 минуты).



- гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

- ловкости: выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

- имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

- имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спуртами.

- поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшения амплитуды защитных действий противника.

- поединки для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных тактико-технических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнера – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек. (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5-6 раз, затем отдых 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут далее от 3 до шести серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными приёмами: бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

1. Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых 120 сек., затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10 сек, выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 сек., затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 5-6 таких комплексов работы и восстановления.

3. Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение 5-6 раз, затем отдых 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 5-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановлением до 10 минут.

#### 4. Развитие «борцовой» выносливости.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

#### 5. Развитие ловкости.

Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать от ковра.

В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения используют следующие упражнения для развития специальных физических качеств.

Для развития специальных физических качеств используют упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приёмы при движении партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент его «отрыва» от ковра).

Воспитание скоростно - силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка. Четыре круга. В каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 сек. Отдых между сериями 30 сек., между кругами - 4-6 минут. 1-2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка. 2 круга. В каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями. Между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, затем 10 сек. в максимальном темпе; 2-я серия – 50 сек. броски партнеров отхватом, 10 сек. в максимальном темпе; 3-я серия – 50 сек. броски подхватом в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе; 4-я серия - броски 50 сек. передней подсечкой, в медленном темпе, 10 сек. в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5-6 станциями. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция – борьба лёжа (30 сек. в атаке, 30 сек. в защите); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лёжа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без самбовки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лёжа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лёжа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лёжа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

**Игры в касания** - игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 сек) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаимно расположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешения мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;  
 3-го порядка – касания осуществляют двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Таблица №5

**Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо**

Места касаний	Способы касаний						
	Руками				Ногами		
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

**Игры в блокирующие захваты.** В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся партнере определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные задания, что поражение присуждается так же за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести приём.

Для того чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контрприёмов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника, методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приёмы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

**Игры в атакующие захваты.** Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Игры в атакующие приёмы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка:

- осуществлять захват,
- «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры;
- дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приёмов, контрприёмов и для выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования; «отступить можно», «отступить нельзя»).

В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 сек), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3 - 5 сек). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м.; выход за его пределы – поражение.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

**Игры «в теснения».** Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площади или выйти за её пределы.

Число поединков в серии может варьироваться в пределах 3-7, общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры «в теснения» приучают именно к теснению, а не вталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

**Игры в дебюты.** Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих создается за счет:

- исходных положений противников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры – по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения противника (за спиной прижаться к боку и др.);
- выполнить какое - либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

#### ***Воспитание волевых качеств.***

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолеть психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт

Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ним чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны. В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей. Психологическая воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть изменена, потому, что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них так же характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которым можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленных задач.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Так же инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Мораль определяет требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

**Воспитание смелости.** Смелость выражается в способности человека преодолеть 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 не опасны. 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 могут выполнять первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определять 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 занимающимся следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или престиж, то у него происходит переоценка ситуации и соответственно, возрастает, чувство страха. Так, если при падении он получает болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастает и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить более трудное упражнение.

Методические приемы воспитания смелости:

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

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

### **Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»**

#### **1. Упражнения на мосту:**

- упражнения для укрепления моста.
- забегания вокруг головы.

#### **2. Упражнения в самостраховке:**

- перекаты в группировке на спине;
- падение на бок;

- падение на спину;
- положение рук при падении на спину.

### **3. Имитационные упражнения:**

- имитация различных действий и оценочных приемов без партнера;
- имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном.

### **4. Простейшие формы борьбы:**

- выталкивание руками друг друга за границу ковра стоя напротив партнера, а также перетягивание;
- борьба за взятие определенного захвата (рукава, отворота, ворота, пояса и др.);
- борьба с соперниками различного роста, веса, силы, ловкости;
- подвороты на переднюю подножку на скорость, выполнять сериями 3 x 10 раз по 10 секунд.

## **3.4. Техническая подготовка**

### **Учебный материал по предмету «Техническая подготовка»**

#### **Группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)**

##### **Борьба в партере**

- Удержание сбоку.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы.
- Удержание верхом.
- Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
- Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи.
- Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
- Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
- Болевой приём на руку, рычаг, через предплечье от удержания поперёк.
- Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
- Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

##### **Броски в стойке**

- Задняя подножка под выставленную ногу.
- Передняя подножка.
- Боковая подсечка.
- Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
- Выведение из равновесия рывком.
- Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
- Бросок захватом ноги под колено изнутри.
- Бросок захватом двух ног, выноса ноги в стороны и без отрыва от ковра.
- Бросок поворот «через бедро».
- Бросок через голову с упором стопы в живот.

##### **Самооборона**

- Освобождение от захвата.
- Защита от ударов рукой.
- Защита от удара ногой.

#### **Группа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

##### **Борьба в партере**

Удержание боку.  
Удержание поперёк.  
Удержание со стороны головы.  
Удержание верхом.  
Обратное удержание сбоку.  
Обратное удержание со стороны головы.  
Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи.  
перевороты скручиванием с захватом ноги и руки изнутри.  
Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.  
Перевороты перекатом.  
Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.  
Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания сбоку.  
Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.  
Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.  
Болевой приём на ногу, рычаг колена.

#### **Броски в стойке.**

Задняя подножка под выставленную ногу.  
Зацеп изнутри за разноимённую ногу.  
Зацеп стопой снаружи.  
Выведение из равновесия рывком.  
Выведение из равновесия толчком.  
Боковая подсечка.  
Бросок захватом ноги за пятку изнутри.  
Бросок захватом ноги под колено изнутри.  
Бросок захватом двух, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.  
Бросок поворотом «через бедро».  
Бросок через голову с упором стопой в живот.  
Броски через голову с упором голени и стопы в живот.  
Бросок подворотом через спину.

#### **Самооборона.**

Освобождение от захватов.  
Защита от удара рукой.  
Защита от удара ногой.  
Защита от удара палкой.

### **Группа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)**

#### **Борьба в партере**

Удержание сбоку.  
Удержание поперёк.  
Удержание со стороны головы.  
Удержание верхом.  
Обратное удержание сбоку.  
Обратное удержание со стороны головы.  
Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи.  
Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.  
Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.  
Перевороты перекатом.  
Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.  
Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.



Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.  
Болевой приём на руку, узел локтя, рычаг плеча.  
Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.  
Болевой приём на ногу, рычаг колена.

#### **Броски в стойке.**

Задняя подножка под выставленную ногу.  
Передняя подножка.  
Бросок отхватом.  
Бросок подхватом.  
Боковая подсечка в темп шагов.  
Подсечка изнутри под пятку.  
Зацеп изнутри за разноимённую ногу.  
Зацеп изнутри одноимённой ноги.  
Зацеп стопой снаружи.  
Бросок переворотом.  
Бросок через плечи «мельница».  
Бросок захватом ноги за пятку изнутри.  
Бросок захватом ноги под колено изнутри.  
Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.  
Бросок поворотом «через бедро».  
Бросок через голову с упором стопой в живот.  
Бросок через голову с упором голени и стопы в живот.  
Бросок подворотом через спину.

#### **Самооборона.**

Освобождение от захватов.  
Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь.  
Защита от ударов ногой.  
Защита от ударов палкой.  
Защита от ударов ножом.

### **Учебно-тренировочные группы 1 и 2 года обучения (УТ-1 и УТ-2) (этап начальной специализации)**

#### **Борьба в партере.**

Удержания, защита и контрприёмы.  
Перевороты, защита и контрприёмы.  
Болевые приёмы на руку, защита и контрприёмы.  
Болевые приёмы на ногу, защита и контрприёмы.  
Переходы на болевой приём из стойки на руку или ногу.

#### **Броски в стойке.**

Задняя подножка под выставленную ногу.  
Передняя подножка.  
Бросок отхватом.  
Бросок подхватом.  
Боковая подсечка в темп шагов.  
Подсечка изнутри под пятку.  
Зацеп изнутри за разноимённую ногу.  
Зацеп изнутри одноимённой ноги.  
Зацеп стопой снаружи.

Бросок переворотом.  
Бросок захватом ноги за пятку изнутри.  
Бросок захватом ноги под колено изнутри.  
Бросок захватом двух ног.  
Бросок поворотом «через бедро».  
Бросок через голову с упором стопой в живот.  
Броски прогибом.  
Бросок подворотом через спину.  
Комбинации приёмов, защита и контрприёмы.

#### **Самооборона.**

Освобождение от захватов.  
Защита от ударов рукой или ногой.  
Защита от ударов палкой или ножом.  
Защита от угрозы пистолетом.  
Защита от нападения нескольких противников.

### **Учебно-тренировочные группы 3 и 4 года обучения (УТ-3 и УТ-4) (этап углубленной специализации)**

#### **Борьба в партере.**

Удержания, защита и контрприёмы.  
Болевые приёмы на руку, защита и контрприёмы.  
Болевые приёмы на ногу, защита и контрприёмы.  
Переходы на болевой приём из стойки на руку или на ногу.

#### **Броски в стойке.**

Задняя подножка под выставленную ногу.  
Передняя подножка.  
Бросок отхватом.  
Бросок подхватом.  
Боковая подсечка в темп шагов.  
Подсечка изнутри под пятку.  
Зацеп изнутри за разноимённую ногу.  
зацеп изнутри одноимённой ноги.  
Зацеп стопой снаружи.  
Бросок обвивом.  
Бросок переворотом.  
Бросок захватом ноги изнутри за пятку.  
Бросок захватом ноги под колено изнутри.  
Бросок захватом двух ног.  
Бросок подворотом «через бедро».  
Бросок через голову.  
Броски прогибом.  
Бросок подворотом через спину.  
Бросок через плечи «мельница».  
Совершенствование техники бросков и комбинаций приёмов, защит и контрприёмов.

#### **Самооборона.**

Освобождение от захватов.  
Защита от ударов рукой или ногой.  
Защита от ударов палкой или ножом.

Защита от нападения нескольких противников.  
 Защита от угрозы пистолетом.  
 Приёмы задержания и конвоирования.

### 3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

Таблица №6

#### Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Теоретическая подготовка	9	12	12	22	24	26	28
2	Тактическая подготовка	27	36	39	79	90	107	125
3	Психологическая подготовка	-	5	6	17	25	30	35
4	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	4	4	8	8	18	24
5	ИТОГО	38	57	61	126	147	181	212
6	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### Учебный материал по предмету «Теоретическая подготовка»

##### 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

##### 2. История развития борьбы самбо

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. Становление самбо пришлось на 1920-е – 1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для охраны правопорядка.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба - говорится в приказе, - сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта.

### 3. Основы философии и психологии спортивных единоборств

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России и в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы, финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

### 4. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

### 5. Основы спортивного питания.

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

### 6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

### 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. самбо. Понятие об анатомическом строении тела

человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

#### 8. Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. самбо). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

#### 9. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо.

Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники самбо. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

#### 10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

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

Преступление, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, предполагает, что виновный действовал, имея право на необходимую оборону, однако превысил ее пределы.

Право необходимой обороны — это прирожденное право любого гражданина. Оно обусловлено существованием самого человеческого общества. Кроме того, право на необходимую оборону является конституционным правом граждан. В статье 45 Конституции России закреплено право на защиту своих прав и свобод всеми способами, не запрещенными законом. Конституционное право детализируется в других отраслях законодательства, таких как уголовное, гражданское и административное.

Однако это право не может и не должно превращаться в самосуд и расправу над обидчиком. Оно имеет границы, обозначенные законом.

Необходимая оборона будет считаться правомерной лишь при выполнении некоторых условий: против общественно опасного посягательства; против наличного, действительного посягательства; причинение вреда посягающему, а не третьим лицам; имеет место насилия (или угроза его применения), опасное для жизни; не допущено пределов необходимой обороны, если посягательство не представляет опасности для жизни обороняющегося.

Запрещенные приемы.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Ковер для занятий самбо. Покрышка. Укладка ковра. Маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. самбо, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

Таблица №7

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке, в часах**

Разделы		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		Год обучения			Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	1	2	2	2	2
2	История развития борьбы самбо	1	1	1	2	2	2	2
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств	-	-	1	2	2	2	2
4	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	1	2	2	2	2
5	Основы спортивного питания			1	2	2	3	3
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	1	2	2	2	2
7	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	1	2	2	3	3
8	Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо	1	2	2	2	2	2	2
9	Основы спортивной подготовки и	-	-	1	2	3	3	3

	тренировочного процесса							
10	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	1	2	2	3
11	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	-	-	1	1	2	2	2
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	2	1	1	2
	<b>Всего часов в год</b>	9	12	12	22	24	26	28

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

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

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической и технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение самбиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами и т.д.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у спортсмена способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение самбистов правильно принимать решения

относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого спортсмена.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать обучающимся о различных тактических вариантах ведения боя;
- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;
- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена самбо и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства самбиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя на конкретных соревнованиях необходимо составлять тактический план с известным соперником и его реализация.

### **Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствование психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизвестным соперником, часто непреодолимые, они боятся темноты, высоты и других опасностей. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобных ситуациях. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта 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.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

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

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.

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: перепрыгнуть через горящий костёр.

**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 которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством – выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимся.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Тренер 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 способом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место 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  $4\text{м}^2$  ( $2\times 2$  м).

г) во время схватки спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм.

**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.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

а) Сложные по координации упражнения и приёмы.

б) Силовые упражнения с околопредельными весами.

в) Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.

г) Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приёма.

д) Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.

е) участие в соревнованиях после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

**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 (в принятии 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, решение остается не выполненным.

Всегда, что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченные планы 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.

Общая решительность самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба.

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.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию;
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лёжа самбист вынужден применять одни приёмы и защиты, в стойке – другие.
4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи – ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодное для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

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

Изменяется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту 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 способность 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.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приёмов, «чисто» выполняемых самбистом в схватках.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

а) Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приёмы, защиты, тактические действия).

б) Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

в) Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

г) Идеомоторная тренировка, проведение (продумывание) вариантов схваток с различными соперниками.

д) Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный приём или защиту.

е) Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приёмов или защит.

ж) Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые не стандартные действия.

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

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

**Коллективизм.** Коллектив – Это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств самбиста: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того, чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у самбиста стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приёмов, или проведении схваток и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, не достаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, что бы приносить пользу спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно.

**Тактичность.** Такт – это чувство, подсказывающее, что в приданных 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 принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен самбистом. На тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности самбиста и способствуют выработке этого качества.

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

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений.

Строевые упражнения и команды позволяют приучать самбиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать, ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку во время на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность – правдивость, прямота, добросовестность самбиста – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в делах и словах. 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. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей и его словам верят. Нечестным считается выполнение запрещенных действий, которые выполняются таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что это не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствует требованиям морали и этики самбиста. Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью.

Скромность – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не вставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства.

Общественная активность – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность

постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива. Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся.

Трудолюбие – важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связаны отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами труда.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи которые требуют творческого подхода.

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

Патриотизм - это 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 самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм распространяется на всех людей.

Средства и методы контроля моральных качеств. Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердые знания норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинство и недостатки.

Психологическая направленность содержания разминки.

Как мы знаем, задача разминки – подготовить организм самбиста к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно - сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке.

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки – в схватках).

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях – привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной

деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки – снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме.

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базирясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом.

### **Медико-восстановительные мероприятия**

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

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения и учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ; теплые ванны; водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

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

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

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

## **3.6. Техничко - тактическая подготовка**

### **Программа по предмету «Техничко-тактическая подготовка»**

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий в нападении и защите.

Многokратное выполнение технических приемов. Многokратное выполнение каждого из изученных тактических действий.

Учебные поединки. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в поединке последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные поединки. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные соревнования. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на соревнования, разбор поединков.

### 3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки самбиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки (табл.2).

Таблица №8

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Всего соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с

целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного самбиста и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные нагрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Таблица №9

#### Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2.	Красивое проведение броска.	+
3.	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только в «4 балла» (введение ничьей).	+
4.	Проведение «заказного» приема (название сообщается борцом арбитру и руководителю ковра). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6.	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
7.	Соревнования по демонстрации техники.	+
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.



Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках. Об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цели контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод обучающихся на последующий год

обучения проводится на основании промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (табл.11-18, 20-31).

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

#### **4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Контроль физической подготовленности самбистов** в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов самбистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности самбиста необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников.

#### **4.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно - педагогическое наблюдение.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;

- энергетические потенциалы организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени отсроченных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений;

- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение после 6-10 сек. после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере

выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения). ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления – о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент.

У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин. Должно занимать не более 60-90 секунд.

#### 4.3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №10

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 сек) Бег на 60 м (не более 9,8 сек)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 сек)
3	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 сек)
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 сек)
		Бег 1500 м (не более 7 мин 50 сек)
4	Сила	Подтягивание на перекладине не менее 2 раз
		Вис на согнутых (угол 90) руках (не менее 2 сек)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4,5 м)
		Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы не менее 3,5м
5	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
		(не менее 2 раз)
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
		Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 3 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз)
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)

Таблица №11

##### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп НП-1

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-

3	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лёжа с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (см)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Таблица №12

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-1**

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3	Удовлетворительно
		4	Хорошо

Таблица №13

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп НП-2**

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (сек)	8.3	8.8	9.3	8.6	9.2	9.8
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	15	18
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (см)	2.10	1.85	1.55	1.95	1.75	1.40

Таблица №14

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-2**

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8	Удовлетворительно
		10	Хорошо

Таблица №15

**Зачетные требования для групп НП-2**

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно.	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Таблица №16

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для НП-3

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (сек)	8.2	8.7	9.2	8.5	9.1	9.4
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	25	20	15	17	14	10
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места	215	190	160	200	185	180

Таблица №17

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-3

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14	Удовлетворительно
		16	Хорошо

Таблица №18

### Зачетные требования для групп НП-3

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценки.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнить с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнить с незначительными ошибками
Отлично	Выполнить без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. Квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

Таблица №19

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

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 сек)
		Бег 60 м (не более 9,6 сек)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 сек)
3	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 сек)
		Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)
		Бег 1500 м (е более 7 мин 40 сек)
4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
		Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (не менее 5м)
5	Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек (не менее 10 раз )
		Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 4 раз)
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица №20

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для УТ-1**

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (сек)	27.2	27.6	28	30.5	31.2	31.8
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лёжа с фиксированными стопами (кол-во раз)	40	35	30	25	20	15
6	Прыжок с места в длину	230	215	185	210	200	170

Таблица №21

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для УТ-1**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек.)	21.0	26.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево 5 вправо (сек)	19.0	25.0
3	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно (сек)	25.0	28.0

Таблица №22

**Зачетные требования для групп УТ-1**

Критерии освоения технических и Тактических действий. Уровень освоения. Оценки.	Выполнить техническое действия в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и Защитных действий в стойке и партере
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда	

Таблица №23

**Контрольные нормативы по физической подготовке для групп УТ-2**

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10 м. (сек)	26.8	27.2	27.8	29.8	30.4	31.0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивании на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	45	40	35	25	22	20
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места ( в см)	235	225	210	215	205	180

Таблица №24

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-2**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19.0	24.0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек.)	18.0	23.0
3	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и	23.0	26.0



	обратно		
--	---------	--	--

Таблица №25

**Зачетные требования для групп УТ-2**

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнить с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнить с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнить без ошибок.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Таблица №26

**Контрольные нормативы по физической подготовке для УТ-3**

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (сек.)	26.2	26.8	27.5	28.9	29.5	30.2
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	17	15	13	-	-	-
3	Подтягивание на низко перекладине (кол-во раз)	-	-	-	27	24	22
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	50	45	40	25	20	18
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	50	45	40	29	25	22
6	Прыжок с места в длину	240	230	215	220	310	190

Таблица №27

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-3**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро, (кол-во раз)	17.0	21.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево и 5 вправо (сек.)	16.0	18.0
3	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	21.0	24.0

Таблица №28

**Зачетные требования для групп УТ-3**

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.

Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1-го юношеского разряда.	

Таблица №29

**Контрольные нормативы по физической подготовке для УТ-4**

№ п/ п	Наименование упражнений	Юноши			Девушки		
		оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10 м (сек)	25.7	26.3	26.8	28.2	28.8	29.6
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	19	17	15	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	30	26	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	25	22	18
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	55	50	45	45	40	35
6	Прыжок в длину с места (в см)	245	240	220	225	215	195

Таблица №30

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-4**

№ п/ п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	16.0	19.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	16.0	21.0
3	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	18.0	21.0

Таблица №31

**Зачетные требования для групп УТ-4**

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнять техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1-го юношеского разряда	

## Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает 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 социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами 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-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, 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, примеры, сравнения. Формулировку общих принципов 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 и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера – педагога.

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 самбиста.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Таблица №32

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

#### Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по борьбе самбо «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки самбистов» (CD диск).
2. Борьба в тренировке самбистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка самбистов (CD диск).
4. Мастер классы с чемпионами мира по самбо.

### **Электронные ресурсы:**

1. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для тренеров-преподавателей**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спортивная борьба».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4-х книгах. Планирование и контроль – М.: Советский спорт, 2000г.
4. Борьба самбо. Справочник. Автор-составитель Е.М. Чумаков-М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. М.: Комитет по Ф.К.и С. при СМ СССР, 1986.
6. Правила соревнований по борьбе самбо. Всероссийская федерация самбо. М., Советский спорт, 2006.
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. ФиС, 1982.
8. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. ФиС, 1983.
9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М., ГАФК,1996.
11. Иваницкий Ю. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Учебник для институтов физической культуры. Изд. Под ред. А. Инна, А.Гладышевой, В. Судзиловского. Терра-Спорт, 2003.
12. Правила соревнований по борьбе самбо, всероссийская Федерации самбо М., Советский спорт, 2006 год.
13. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., Физкультура и спорт. 1983.

### **Для обучающихся:**

1. Гиминас П.А. Самбо. Первые шаги. М., Физкультура и спорт. 1985.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. ФиС.1986.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. Молодая гвардия, 1982.
4. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. испр. и доп. Физкультура и спорт,2002.

