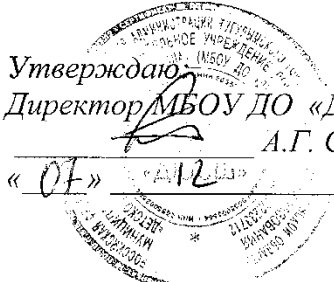


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования "Детско-юношеская спортивная школа"  
Тугулымского городского округа

Принята на заседании  
тренерского совета  
07.12.2023г.  
Протокол № 49

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
А.Г. Самойлов  
« 07 » « 12 » 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**  
Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработана на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта самбо,  
утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073

Автор-составитель:  
Хухарев Александр  
Павлович, тренер-  
преподаватель по виду  
спорта самбо

п.г.т. Тугулым, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	5
2. Методическая часть .....	6
2.1. Организационно-методические указания .....	6
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Учебно-тематический план.....	9
2.4. Планирование подготовки .....	14
2.4.1. Система соревнований .....	14
2.5. Программный материал для практических занятий .....	15
2.5.1. Общая физическая подготовка .....	15
2.5.2. Специальная физическая подготовка .....	22
2.5.3. Техничко-тактическая подготовка .....	31
3. Теоретическая подготовка .....	37
4. Психологическая подготовка .....	38
5. Воспитательная работа .....	48
6. Врачебный и педагогический контроль .....	50
6.1. Врачебный контроль .....	50
6.2. Педагогический контроль.....	52
7. Восстановительные мероприятия.....	55
8. Инструкторская и судейская практика.....	56
Библиографический список.....	59
Приложения .....	6

### Пояснительная записка

Образовательная программа по борьбе самбо для детско-юношеской спортивной школы подготовлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

а). Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ:

б) Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ:

в). Законом « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 г. (ред. от 24.07.2023):

г) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» утверждённым приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073;

д) Основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

ж) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

з) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

з/1) -Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

и) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г. (далее – Методические рекомендации).

к) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . Министерство образования и науки

России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва, 2015 г.

л). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939". 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" (Зарегистрирован 04.02.2019 № 53679);

м). Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

н). Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. Утверждена Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Нормативный срок реализации программы - 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет и на учебно-тренировочном этапе 5 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на учебно-тренировочном - углубленная специальная физическая подготовка.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные норма-

тивы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

### **1. Нормативная часть**

Спортивные школы как учреждения дополнительного образования создаются в соответствии с законами Российской Федерации органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления, профсоюзными и другими организациями, а также гражданами. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения).

Спортивные школы призваны:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация - в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства - в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства[2].

## **2. Методическая часть**

### **2.1. Организационно-методические указания**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах[7].

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также са-

мостоятельным занятиям.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов[6].

Время на каждую часть занятия в зависимости от его типа распределяется соответственно (табл. 1)

Таблица 1

**Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа(мин)**

Часть урока	Тип урока			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности[3].

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Общая продолжительность разминки-не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием соответствует содержанию разминки перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования [9].

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие[3].

Последовательность применения упражнений различной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность за-

ключительной части урока - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха^].

## 2.2. Учебный план

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов (приложения 7,8)

Таблица 2

### Учебный план по годам обучения

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели
Начальная подготовка	1	8-10	6	312
	2	10-12	9	468
	3	12-13	9	468
Учебно-тренировочный	1	12-14	10	520
	2	13-15	12	624
	3	14-16	14	728
	4	15-17	16	832
	5	16-18	18	936

## 2.3. Учебно-тематический план

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

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

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки [6].

Таблица 3

### Примерный план - график распределения учебных часов для самбистов в группах начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Мрпяцьт												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	Всего	Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период		

№	Разделы подготовки	Всего	42 недели										10 недель		
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	113	12	9	9	9	10	9	9	8	8	11	10	9	
3	Специальная физическая	49	5	3	3	4	4	4	5	3	3	8		4	
4	Технико-тактическая	108	6	10	11	10	9	8	11	9	7	5	11	11	
5	Психологическая	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Соревнования	4								2	2	-	-	-	
7	Контрольно-переводные испытания	12	2	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-	
8	Медицинское обследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	

Таблица 4

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов групп начальной подготовки 2 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
			42 недели						10 недель					
1	Теоретическая	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2	Общая физическая	126	13	13	11	10	10	9	9	8	8	9	13	13
	Специальная физическая	84	6	5	7	9	2	->	7	7	8	14	9	9
4	Технико-тактическая	172	13	13	15	15	16	17	15	15	14	13	13	13
5	Психологическая	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	16						4	4	4	4	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	12	-	3	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-
8	Медицинское обследование	10	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
	<b>Всего</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

Таблица 5

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов групп начальной подготовки 3 года обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
			42 недели						10 недель					

1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	115	14	12	9	8	8	6	7	8	8	9	12	14
3	Специальная физическая	95	7	7	8	9	5	5	7	7	8	12	10	10
4.	Технико-тактическая	197	13	16	19	19	18	21	18	16	14	14	15	14
5	Психологическая	8			1	1	2	1	1	1				
6	Соревнования	16	-	-	-	-	2	4	4	4	2	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	7	-		-							-	1	
8	Медицинское обследо- вание	10	4	-	1	-	1	-	1	-	л J	-	-	-
9.	Восстановительные ме- роприятия	8				1	1		2	2		2		
	Всего	468	39	39	39	39	39	38	40	39	39	39	39	39

Таблица 6

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов  
учебно-тренировочных групп 1 года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц ы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
			42 недели										10 недель	
1	Теоретическая	20	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3
2	Общая физическая	132	14	14	11	10	10	9	10	9	8	11	13	13
3	Специальная физическая	90	6	6	6	8	5	5	7	7	6	14	10	10
4	Технико-тактическая	178	13	15	14	17	16	17	15	15	14	14	14	14
5	Психологическая	20	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1
6	Соревнования	22	-	-	2	2	2	4	4	4	4	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	18	1	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
8	Медицинское обследо- вание	16	4	-	2	-	2	-	2	1	4	-	-	-
9.	Восстановительные ме- роприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Всего	520	43	44	43	44	43	42	45	43	43	43	43	43

Таблица 7

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов  
учебно-тренировочных групп 2 года обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц ы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
			42 недели										10 недель	
1	Теоретическая	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2



2	Общая физическая	128	12	12	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11
3	Специальная физическая	113	11	11	11	11	4	6	9	8	7	7	14	14

4	Технико-тактическая	241	18	18	20	24	20	22	22	21	19	21	18	18
5	Психологическая	24	2	2	1	-	2	2	2	2	4		2	2
6	Соревнования	24	-	2	4	2	2	4	4	4	2	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2
8	Контрольно-переводные испытания	14	-	2	-	-	2	-	-	2	4	4	-	-
9	Восстановительные мероприятия	40		3	2	*> j	4	4	4	4	4	3	J	3
10	Медицинское обследование	12	4	-	1	-	4	-	2	-	-	1	-	-
	Всего	624	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52

Таблица 8

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов учебно-тренировочных групп 3 года обучения (14 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Подготовительный период						Соревновательный период			Переходный период		
			42 недели						10 недель					
1	Теоретическая	28	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
2	Общая физическая	140	13	13	12	11	11	11	11	11	11	12	12	12
3	Специальная физическая	125	12	12	12	12	5	7	10	9	8	8	15	15
4	Технико-тактическая	277	20	24	23	25	23	27	25	23	24	25	21	21
5	Психологическая	26	2	3	1	1	2	2	2	2	4	3	2	2
6	Соревнования	28	-	2	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	-	-	-	2	-	2	2	-	-	2	2
8	Контрольно-переводные испытания	18	2	2	-	2	2	-	-	2	4	4	-	-
9	Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	Медицинское обследование	12	4	-	1	-	4	-	2	-	-	1	-	-
	Всего	728	60	64	60	62	60	58	64	60	60	60	60	60

**2.4. Планирование подготовки**

**2.4.1. Система соревнований**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные)[1].

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. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведе-

ние. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Типовой образец календарного плана соревнований приведен в табл. 9.

**Таблица 9**

**Календарный план соревнований**

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Участвующие организации	Ответственный за проведение соревнования
-------	---------------------------	------------------	------------------	-------------------------	--

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 самбистов 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 [8].

По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования[4].

Примерное распределение соревновательной нагрузки в годичном цикле по этапам обучения представлено в табл. 10.

**Таблица 10**

**Примерное распределение соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, схваток)**

Виды соревнований	Этап подготовки					
	до года	НП свыше года	ДО 2-х лет	УТ свыше 2-х лет	до года	СС свыше года
Учебные			2	1	-	—
Контрольные	-	2	2-3	4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1	1-2	1-2
Основные	—	—	-	1	1	1-2
Всего		4-5	5-6	5-7	6-8	7-10

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено[6].

**2.5. Программный материал для практических занятий**

**2.5.1. Общая физическая подготовка**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, 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 [3].

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

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

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз).

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы.

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

4. Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в вися, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается [1].

**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 выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.

С этой целью используются следующие методы:

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

2. 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.

3. Метод круговой тренировки. [7].

**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.

Для развития соотношения 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 другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения [7].

**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:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Применяются общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, упражнения на «мосту». Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом - если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость [2].

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений, «Зеркальное» выполнение упражнений, изменение скорости или темпа, изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение, изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях, выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях, выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

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 [6].

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:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой 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 [6].

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

#### **Упражнения для развития общих физических качеств.**

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

**Быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в

упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты[1].

Выносливости: легкая атлетика - кросс.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; пере-ползания и т.д.

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

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости боковой переворот, сальто, рондат [8].

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

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскет-бол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства [7].

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

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

ем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

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

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

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

### **2.5.2. Специальная физическая подготовка**

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА ~ это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений [6].

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 парируется, а проведение действий с использованием «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 прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно 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 сохранение статических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов [2].

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - 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.

Совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, необходимо применяя следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 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 [6].

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

**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 позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности [2].

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 придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Если при выполнении приема противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

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 мышцами.



Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др. [6].

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

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ** — способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

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 (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы) [6].

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 другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном и др.);

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

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

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на ситуации, которые встречаются часто.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой [2].

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов 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 изменение ситуации схватки.

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

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия[8].

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

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения 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». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения максимальной или предельной 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 приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

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

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата — удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий[6].

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

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

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

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 ев максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серии отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления[6].

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовой» выносливости:

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

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра[2].

### **2.5.3. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

- Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на

пятке.

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

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

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

Броски прогибом.

Броски с захватом ног - прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

- Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.
- Активные и пассивные защиты от переворачивания.
- Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия [8].

Варианты приемов нападения и защиты в положения лежа.

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

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

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

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

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

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище [2].

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях [9].

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

Игры в блокирующие захваты. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике 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, что поражение присуждается также за:

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

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов 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 [6].

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 площади нельзя приравнять к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы 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.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения [9].

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко»воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

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

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с).

В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы – поражение.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед[9].

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных 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[2].

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- 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.

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

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы[6].

### 3. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Более подробное изложение содержания тем теоретической подготовки по годам обучения и времени, выделяемому на освоение каждой темы представлено в таблице[6].

Таблица 11

Распределение материала по теории для самбистов по годам обучения и времени, выделяемому на каждую тему

№	Тема	сог		гнп		УТГ			гсс			Всего часов
		1	2	1	2	2	3	4	1	2	3	
1	Физическая культура и спорт	0,5	0,5	1	1	2	2	2	2	2	2	14,5
2	Краткий обзор развития самбо			1	1	1	1	2	2	2		13
3	Краткие сведения о строении и функциях организма			1	1	2	2	2	3	3		17

4	Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания			1	1			2	2	2	3	3	17
5	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1			3	3	4	4	4	23
6	Основы техники и тактики самбо			2	2	2	2	3	3	4	4	4	27
7	Основы методики обучения и тренировки самбиста	0,5	0,5	1	1	3	3	4	4	4	4	4	28,5
8	Общая и специальная подготовка самбиста			1	1	2	2	3	3	3	4	4	24
9	Планирование учебно-тренировочного процесса			2	2	3	3	4	4	4	4	4	31
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	0,5	0,5	1	1	2	2	3		3	4	4	23,5
11	Морально-волевая подготовка	1	1	1	1	2	2	3		3	3	3	22
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	18
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	12,5
	Зачеты	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	17
	Всего часов	12	12	16	16	22	22	35	35	40	45	45	288

Условные обозначения: СОГ - спортивно-оздоровительные группы; ГНП - группы начальной подготовки; УТГ - учебно-тренировочные группы; ГСС - группы спортивного совершенствования[2].

#### 4. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена[1].

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики[7].

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

**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 преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой[6].

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически 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 измерена, 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 также характерно понятие объема и интенсивности

нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена.

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[9].

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

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимся следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости. Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха.

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

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается.

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<sup>^</sup>].

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

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

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке.

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

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

1. Стопка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.

7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость и др.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации [6].

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



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

#### 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[4].

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

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

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

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен[7].

**ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ.** Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Общая решительность самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке

задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество решительность - можно логически увязать с физическим качеством быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется [4].

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 лежа самбист вынужден применять одни приемы 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 быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма [4].

**ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.** Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы 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.

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 приемов, «чисто» выполняемых самбистом в схватках [6].

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

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

**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.

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

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить 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[1].

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнения-

ми, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя 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 словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого 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 соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно[2].

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

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 довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются 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, чувство удовлетворения результатами труда.

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

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[7].

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 твердое знание 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 достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению[1].

## 5. Воспитательная работа

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.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки и других дисциплин[3].

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, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося[6].

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.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей[9].

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 деятельности. 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[2].

## **6. Врачебный и педагогический контроль**

### **6.1. Врачебный контроль**

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 [1].

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-педагогические наблюдения[6].

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья, уровня физического развития, 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 и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена[6].

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

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 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки[1].

## **6.2. Педагогический контроль**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности

спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов[1].

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года[6].

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок.

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

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах[9].

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском ковре» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды[6].

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования [1].

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Основными документами учета являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся[6].

## **7. Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности борцов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена

смена 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 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 [6].

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 средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

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 годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения [9].

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 [6].

### **8. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. 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 [4].

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



Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов[6].

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

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту[6].

### **Библиографический список**

1. Грузных, Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе [Текст] / Г.М.Грузных. - Омск: Советский спорт, 1978.-239 с.
2. Ионов, С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца - самбиста: Методические рекомендации [Текст] / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986. - 197 с.
3. Матвеев, А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.для ин-тов физической культуры. [Текст] / А.П.Матвеев, А.Д.Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 360 с.
4. Свищев, И.Д. Программа по дзюдо, [Текст] /И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, М.:Федерация дзюдо, 2007 г. - 287 с.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Табаков, СЕ. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - программы «Самбо» [Текст] / С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 289с.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: учеб.пособие [Текст] / Г.С.Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 1985. - 127 с.
8. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук./ Ю. А. Шахмурадов.- М.: РГАФК, 1999.-178 с.
9. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги. [Текст] / П.А. Эйгминас. - М.: «Физкультура и спорт», 1991. - 149 с.

### **Приложения**

#### **Приложение 1**

#### **Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки (1-й год)**

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	0,5

2	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5	Врачебный контроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.	1
6	Общие понятия о технике	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие.	1
7	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	0,5
8	Общая специальная физическая подготовка самбиста	Направленность общей и специальной физической подготовки самбиста.	1
9	Понятие о планировании	Построение разминки в самбо.	1
10	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
11	Правила соревнований	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
12	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	0,5
		Зачеты	1
		Всего часов	12

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки (2-й год)**

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям самбо.	1
6	Основы техники	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо.	2
• 7	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.	1
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	1
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.	2
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1

11	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.	1
12	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке.	1
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	1
Зачеты			1
Всего часов			16

### Приложение 3

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки (3-й год)

№ н/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.	1
3	Краткие сведения о строении и функция организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.	1
6	Основы техники и тактики самбо	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	2
7	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, разучивание, тренировка. Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.	1
8	Общая и специальная подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных	1

		качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	
9	Планирование учебнотренировочного процесса	Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки.	2
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков.	1
11	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.	1
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	1
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	1
	Зачеты		1
		Всего часов	16

#### Приложение 4

##### Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в учебно-тренировочных группах (1-й год)

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	1

5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.	1
6	Основы техники и тактики самбо	Понятие о тактике самбо. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза).	2
7	Основы методики обучения и тренировки	Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях.	
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов	2
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.	3
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	2
11	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	2
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	1
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.	1
		Зачеты	1
		Всего часов	22

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов  
в учебно-тренировочных группах (2-й год)**

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.	1
6	Основы техники и тактики самбо	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др.	2
7	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Методы тренировки: методы упражнения и варьирования. Система упражнений самбиста. Основные и вспомогательные упражнения (подготовительные, строевые, рекреационные). Элементы основных упражнений: координационные (техника, тактика), кондиционные (для физической подготовки, для психологической подготовки).	3
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.	->
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.	3

10	Краткие сведения о физиологических основах тренировок самбиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.	2
11	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.	2
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.	1
		Зачеты	1
		Всего часов	22

#### Приложение 6

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в учебно-тренировочных группах (3-й год)

п/н	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	2
2	Краткий обзор развития самбо	Основные этапы формирования и развития самбо. Актуальные вопросы развития самбо.	1
п j	Краткие сведения о строении функций организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).	2
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания самбиста	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности	3



6	Основы техники и тактики самбо	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.	3
7	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Методы проверки знаний, умений, навыков вопрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля.	4
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.	1 j
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки - предварительной и специальной подготовки.	4
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.	3
11	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.	3
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования участникам соревнований. Контроль соответствия.	2
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.	1
		Зачеты	2
		Всего часов	35

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки		Оценка	
	5	4	3	4	3	
	Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Пряжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
	Техническая подготовка					
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.П.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов.	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши)**

Физические упражнения	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<b>Общая физическая подготовки</b>				
«Челночный бег» 10х1 Ом, с	27,2	26.8	26.2	25.7
1 Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	11)
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с	19,0	18.0	17.0	16.0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21.0	20.0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21.0	19,0	17.0	15.0
<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
Демонстрация приемов, защит, контр-приемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
<b>Спортивный результат</b>				
Выполнение спортивного разряда	2-й юношеский	1-й юношеский	2-й спортивный	1-й спортивный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923335

Владелец Самойлов Александр Геннадьевич

Действителен с 01.02.2024 по 31.01.2025