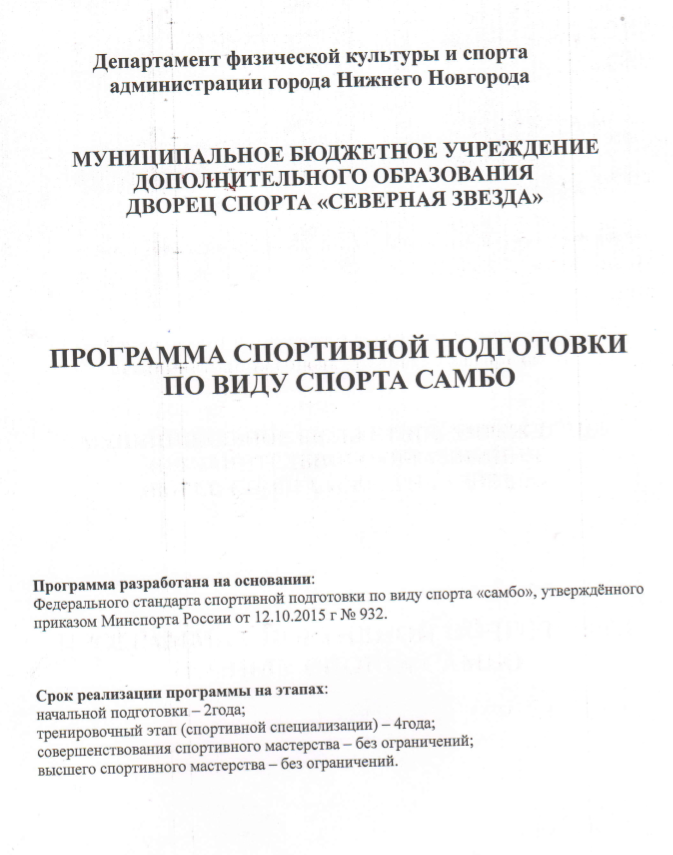
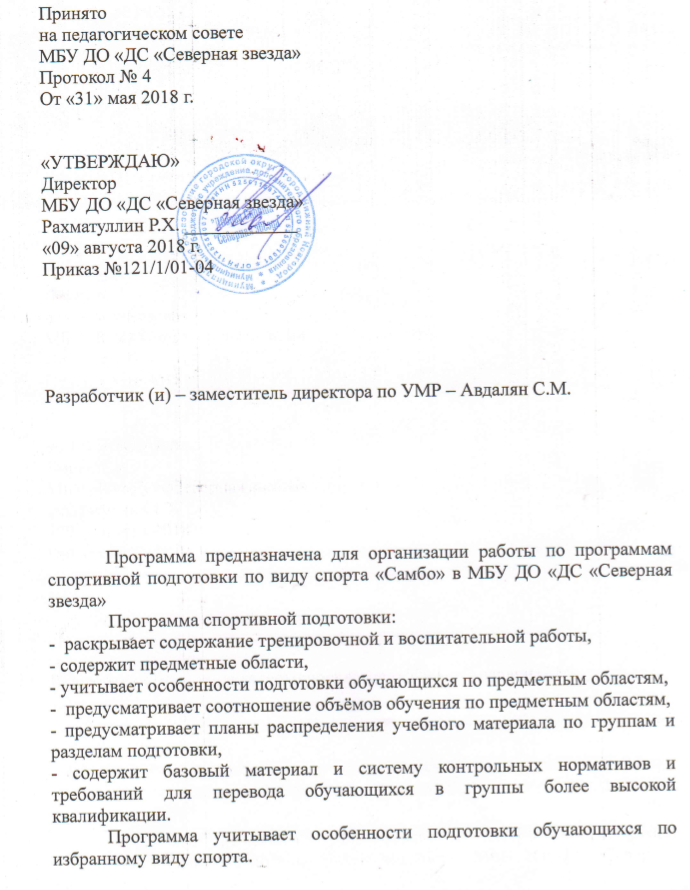
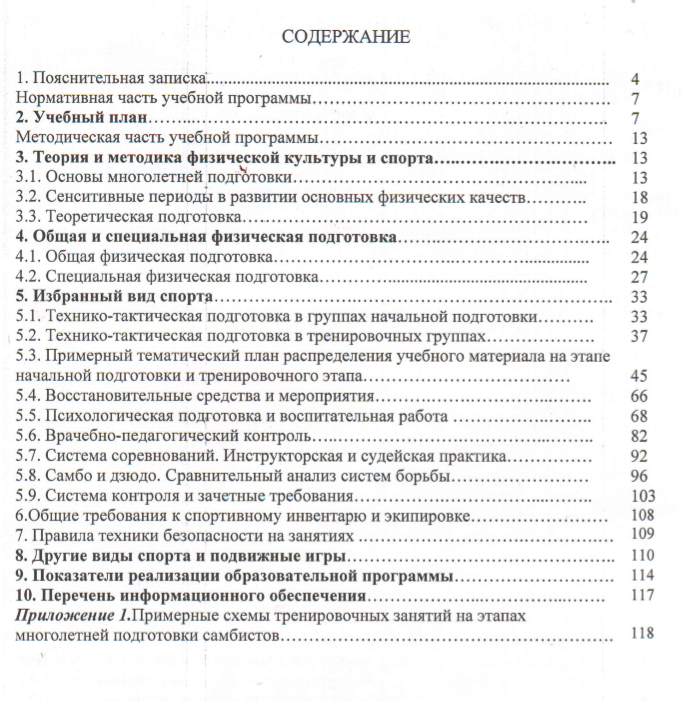
****

****

****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по самбо охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального обучения до совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа по самбо разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам, также на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; составлена в соответствии с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за №329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы многолетней подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Настоящая программа также составлена с учетом введения в действие в РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основе физического воспитания населения.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры. В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, дек­ларированные в ст.3 №329-ФЗ:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для самбо, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

**Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 лет. Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (2 года), в тренировочных группах (4 года), в группах совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), группах высшего спортивного мастерства (без ограничений). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в учреждение и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 4 этапа многолетней подготовки:

* этап начальной подготовки (НП). В ГНП зачисляются учащиеся успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу по самбо, до­стигшие 10**-**летнего возраста, желающие заниматься по программе спортивной подготовке, не имеющие противопоказаний к занятиям и прошедшие просмотр и тестирование по виду спорта «Самбо». На этом этапе осуществля­ется физкультурно**-**оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления на тренировочный этап; просмотр и тестирование осуществляется по нормативам ОФП и СФП для зачисления в ГНП. Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.
* тренировочный этап. Тренировочные группы начальной специализации (1,2годы обучения) формируются из учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям по самбо, успешно прошедшие аттестацию. Тренировочные группы углубленной специализации (3,4года обучения) формируются из учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям по самбо, успешно прошедшие аттестацию, имеющие положительную динамику итогов выступления на соревнованиях, а также к окончанию 4года обучения выполнить спортивный разряд кандидата в мастера спорта.
* этап совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из учащихся, мотивированных на преодоление больших тренировочных нагрузок, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Данные группы открываются по согласованию с учредителем. Продолжительность этапа до 3 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.
* этап высшего спортивного мастерства. Группы формируются из перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена, наполняемость группы до 8 человек. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов и направленна достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в группах по программам предпрофессиональной подготовки

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Основной **формой** тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико**-**восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей. В таблицах 1 – 10 отображены режимы и основные параметры тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки.

**Таблица 1**

***РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ***

***И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество часов в неделю (не менее)** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Начальной подготовки** | 1год | 10 лет | 12 | 6 часов | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2год | 10-12 лет | 8часов |
| **Тренировочный** | До 2-х лет | 12 лет | 10 | 12 часов | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, КМС |
| Свыше 2х лет | 16 часов |
| **Совершенствования спортивного мастерства** | Без ограничений | 14 лет | 2 | 24 часа | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, МС |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | Без ограничений | 16 лет | 1 | 28 часов | МС, МС МК, выполнение нормативов ФП, ТТП |

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил тех­ники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще го­довой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.   
 В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовитель­ный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третье­го года обучения, недельная тренировочная нагрузка может уве­личиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выпол­нен полностью.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных самбистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки борцов, специфических особенностях борьбы, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в табл.3.

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по этапам многолетней подготовки по самбо**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (период базовой подготовки и спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До 1года** | **Свыше 2-х лет** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | Без ограничений | Без ограничений |
| Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 32-35 | 20-22 | 20-22 | 9-10 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 13-15 | 20-23 | 20-23 | 21-25 | 21-25 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | 45-50 | 45-50 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 4-5 |

**Таблица 3**

**Примерный учебный план распределения часов в многолетней подготовке самбистов на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До 1года** | **Свыше 2х лет** | **До 2-х лет** | **Свыше 2х лет** | Без ограничений | Без ограничений |
| **1** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 12 | 13 | 25 | 19 | 19 | 15 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **110** | **130** | **94** | **122** | **125** | **146** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 65 | 65 | 45 | 42 | 40 | 36 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 45 | 65 | 49 | 80 | 85 | 110 |
| **3** | **Избранный вид спорта** | **121** | **170** | **345** | **597** | **842** | **996** |
| 3.1 | Техническая подготовка | 75 | 100 | 220 | 369 | 465 | 530 |
| 3.2 | Тактическая подготовка | 36 | 59 | 112 | 208 | 352 | 435 |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 10 | 11 | 13 | 20 | 25 | 31 |
| **4** | Медицинское обследование | 8 | 15 | 25 | 28 | 37 | 44 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 6 | 8 | 13 | 21 | 31 | 29 |
| **6** | **Система контроля и зачетные требования** | 8 | 7 | 25 | 23 | 25 | 29 |
| **7** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 11 | 19 | 25 | 18 | 25 | 29 |
| **Итого (46недель)** | | **276** | **362** | **552** | **828** | **1104** | **1288** |
| Тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха (6недель) | | 36 | 54 | 72 | 108 | 144 | 168 |
| **ВСЕГО (52недели)** | | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** | **1456** |

### Таблицы 4 - 10

### Примерный план – график распределения учебных часов ГНП (до 1года обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябр | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | | 1 | 1 | 1 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка** | **110** | **10** | **11** | **10** | **10** | **8** | **8** | **10** | **10** | **9** | | **8** | **7** | **9** |
| Общая физическая подготовка | 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 5 | 4 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 45 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 3 | 4 |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **121** | **10** | **12** | **13** | **11** | **9** | **8** | **11** | **12** | **10** | | **8** | **8** | **9** |
| Технико-тактическая подготовка | 111 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | | 8 | 8 | 9 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | | - | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 6 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | | - | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 8 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | | - | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 8 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 2 | | - | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | | 1 | 1 | 1 |
| **Всего** | | **276** | 25 | 27 | 27 | 26 | 23 | 18 | 24 | 27 | 24 | | 18 | 17 | 20 |
| **Всего за год** | | **312 (из них 36ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

### Примерный план – график распределения учебных часов ГНП (свыше 2х лет обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 13 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка:**  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | **130** | **12** | **13** | **12** | **11** | **9** | **9** | **12** | **12** | **11** | | **10** | **9** | **10** |
| 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 5 | 4 | 5 |
| 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 5 | 4 | 5 |
| 3 | Избранный вид спорта:  Технико-тактическая подготовка  Психологическая подготовка | 170 | **14** | **16** | **17** | **15** | **13** | **12** | **15** | **16** | **14** | | **12** | **13** | **13** |
| 159 | 14 | 15 | 15 | 14 | 12 | 12 | 13 | 14 | 13 | | 12 | 12 | 13 |
| 11 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | | 1 | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 8 | - | - | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 7 | 1 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | | - | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 15 | - | 3 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 3 | | 1 | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 2 |
| **Всего** | | **362** | 31 | 35 | 35 | 34 | 29 | 23 | 30 | 35 | 33 | | 26 | 25 | 26 |
| **Всего за год** | | **416 (из них 54ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

### Примерный план – график распределения учебных часов ТГ (до 2х лет обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябр | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | феврал | март | апрель | май | июнь | | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | Переходный период | | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | | 6 недель | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 25 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка**  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | **94** | **8** | **9** | **9** | **8** | **7** | **7** | **8** | **9** | **8** | **7** | | **7** | **7** |
| 45 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 4 |
| 49 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |
| 3 | Избранный вид спорта  Технико-тактическая подготовка  Психологическая подготовка | 345 | **30** | **30** | **30** | **29** | **27** | **27** | **28** | **29** | **30** | **28** | | **29** | **28** |
| 332 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 27 | 28 | 29 | 27 | 27 | | 28 | 28 |
| 13 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 13 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 25 | 4 | - | - | 5 | 5 | - | - | 5 | 6 | - | | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 25 | - | 3 | 4 | 4 | 3 | - | - | 3 | 4 | 4 | | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 25 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| **Всего** | | **552** | 48 | 47 | 49 | 51 | 47 | 38 | 42 | 52 | 54 | 45 | | 40 | 39 |
| **Всего за год** | | **624 (из них 72ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

### Примерный план – график распределения учебных часов ТГ (свыше 2х лет обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябр | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 19 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка**  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | **122** | **9** | **11** | **11** | **12** | **9** | **9** | **11** | **12** | **11** | | **9** | **9** | **9** |
| 42 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 4 | 3 |
| 80 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | | 6 | 7 | 6 |
| 3 | **Избранный вид спорта**  Технико-тактическая подготовка  Психологическая подготовка | **597** | **51** | **51** | **51** | **49** | **49** | **48** | **49** | **51** | **50** | | **49** | **49** | **50** |
| 577 | 49 | 50 | 50 | 48 | 48 | 46 | 48 | 49 | 47 | | 48 | 47 | 47 |
| 20 | - | 2 | 3 | 2 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | | 3 | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 21 | - | 3 | 3 | 2 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | | 3 | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 23 | 4 | - | - | 5 | 5 | - | - | 4 | 5 | | - | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 28 | - | 5 | 4 | 4 | 3 | - | - | 4 | 5 | | 3 | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 18 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| **Всего** | | **828** | 68 | 74 | 71 | 74 | 70 | 59 | 65 | 77 | 77 | | 68 | 62 | 63 |
| **Всего за год** | | **936 (из них 108ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

**Примерный план – график распределения учебных часов групп СС (весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябр | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 19 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка:**  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | **125** | **9** | **11** | **12** | **12** | **9** | **9** | **12** | **12** | **11** | | **10** | **9** | **9** |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 85 | 7 | 8 | 9 | 8 | 6 | 6 | 9 | 7 | 6 | | 6 | 7 | 6 |
| 3 | **Избранный вид спорта**  Технико-тактическая подготовка  Психологическая подготовка | **842** | **71** | **71** | **72** | **71** | **70** | **70** | **71** | **72** | **70** | | **68** | **68** | **68** |
| 817 | 67 | 69 | 70 | 71 | 67 | 66 | 68 | 69 | 67 | | 67 | 68 | 68 |
| 25 | - | 3 | 3 | 4 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | | 3 | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 31 | - | 5 | 4 | 4 | 3 | - | 4 | 4 | 3 | | 4 | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 25 | 5 | - | - | 5 | 5 | - | - | 5 | 5 | | - | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 37 | - | 6 | 5 | 5 | 5 | - | - | 5 | 6 | | 5 | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 2 |
| **Всего** | | **1104** | 89 | 97 | 96 | 100 | 95 | 82 | 90 | 102 | 100 | | 91 | 81 | 81 |
| **Всего за год** | | **1248 (из них 144ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

**Примерный план – график распределения учебных часов групп ВСМ (весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| сентябр | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | |
|  |  |  | 46 недели | | | | | | | | | 6 недель | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 15 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 |
| 2 | **Общая и специальная физическая подготовка:**  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | **146** | **11** | **13** | **14** | **14** | **11** | **11** | **13** | **13** | **12** | | **12** | **11** | **11** |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 110 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 7 | 7 | 10 | 9 | | 9 | 9 | 9 |
| 3 | **Избранный вид спорта:**  Технико-тактическая подготовка  Психологическая подготовка | **996** | **86** | **86** | **87** | **85** | **80** | **80** | **83** | **84** | **82** | | **81** | **81** | **81** |
| 965 | 81 | 82 | 83 | 79 | 79 | 79 | 81 | 82 | 81 | | 80 | 79 | 79 |
| 31 | - | 3 | 4 | 5 | 3 | - | 4 | 5 | 3 | | 4 | - | - |
| 4 | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 29 | - | 4 | 4 | 4 | 3 | - | 4 | 3 | 3 | | 4 | - | - |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 29 | 5 | - | - | 6 | 6 | - | - | 6 | 6 | | - | - | - |
| 6 | Медицинское обследование | 44 | - | 7 | 6 | 6 | 6 | - | - | 6 | 7 | | 6 | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 29 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 |
| **Всего** | | **1288** | 106 | 114 | 115 | 119 | 109 | 94 | 104 | 116 | 114 | | 106 | 95 | 96 |
| **Всего за год** | | **1456 (из них 168ч ТрЗ в ДОЛ)** | | | | | | | | | | | | | |

**3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**3.1. Основы многолетней подготовки борцов**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различныепериоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии ит. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

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

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на ***этапе начальной подготовки:***

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости,

подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;

-обучение начальным основам техники борьбы, страховке, самостраховке;

- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;

- участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и

волевых качеств, в том числе на традициях школы;

-соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в

соревнованиях;

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на ***тренировочном этапе (до 2-х лет обучения):***

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности

-овладение основами техники борьбы самбо (боевое самбо);

-накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах области, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по борьбе самбо;

- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы самбо;

4. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на ***тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения):***

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

5*.* Задачи и преимущественная направленность подготовки ***на этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период):***

*-* совершенствование технико-тактической подготовки;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

-выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца»,

участие в российских и международных соревнованиях;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы самбо. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

**Таблица 11**

**Компоненты системы многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**п/п | Группы подготовки  Компоненты системы подготовки | Группа начальной подготовки (НП) | Тренировочные группы (ТГ) | Группы совершенствования спортивного мастерства (СС) |
| 1. | Этапы подготовки | Этап начальной подготовки | Этап углубленной спортивной специализации | Этап спортивного совершенствования |
| 2. | Спортсмены | Новички, проявляющие интерес к занятиям самбо, успевающие в школе, допущенные врачом. | Новички, II юношеский, III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в самбо, имеющие достаточный уровень гармонического развития. | 16-17 лет, I взрослый, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые. |
| 3. | Тренеры | Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям самбо. | Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками. | Владеть современной методикой подготовки самбистов и навыками организатора спорта. |
| 4. | Цели подготовки | Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям самбо, укрепить здоровье, овладеть основами самбо, повысить физическую подго­товленность. | Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению самбо. | Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности |
| 5. | Основные задачи по спортивной подготовке | Отобрать и укомплектовать группы. | Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов. | Выполнить норматив I спортивного разряда, KMC и их подтвердить. |
| 6. | Воспитательная работа | Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни. | Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом. | Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечения памяти знаменательных событий истории Отечества. |
| 7. | Тренировочный процесс:  а) психологическаая подготовка | Сформировать мотивацию к занятиям самбо. | Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований. | Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства. |
| б) техническая подготовка | Овладеть основами техники самбо. | Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, зашиты и контратаки. | Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий. |
| в) тактическая подготовка | Сформировать общее представление о тактике. | Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка. | Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациям, закрепить навыки тактики ведения поединка, овладеть основами тактики участия в соревнованиях. |
| 7. | г) физическая подготовка | Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП. | Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений самбиста. | Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки. | |
| д) теоретическая подготовка | Создать представление о системе занятий. | Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием | Совершенствовать знания о системе подготовки | |
| е) соревновательная деятельность. | Участвовать в соревнованиях группы, школы, клуба. | Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях. | Участвовать в городских, республиканских и международных соревнованиях. | |
| 8. | Организация процесса тренировки. | Методы обучения и тренировки. | Современные методы обучения и тренировки. | Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования. | |
| 9. | Инвентарь и материально- техническое обеспечение. | Инвентарь серийного произ­водства, обычная спортивная форма. | Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма. | Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества отечественного производства. | |
| 10. | Условия подготовки. | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь. | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования. | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования. | |
| 11. | Питание | Своевременное и достаточно разнообразное | Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины. | На тренировочных сборах - специальное. | |
| 12. | Медицинское и научно-методическое обеспечение. | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов. | Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углубленное медицинское обследование. | |
| 13. | Средства восстановления. | Душ, баня | Душ, баня, самомассаж, активный отдых. | Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых. | |
| 14. | Ограничения функционирования системы подготовки. | Отсутствие специфических способностей к занятиям самбо, возрастные особенности развития организма | Функциональные особен­ности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно­сосудистой и дыхательной системами и опорно- двигательным аппаратом. | Уровень индивидуальной одаренности к занятиям самбо, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жестким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учебой, работой, отношением родителей. | |
| 15. | Система контроля процесса подготовки а) организация | Наполняемость групп, систематичность посещения занятий | Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле. | Количество спортсменов, учащихся длительное время, их подготовленность. | |
|  | б) социально - психологическая | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям самбо, психическая устойчивость. | | | |
| в) техническая | Уровень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно программе | Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на соревнованиях. | Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенала «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в соревнованиях. | |
| д) физическая | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико - тактической подготовке | | Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке | |
| е) теоретическая | Зачет по вопросам теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программой подготовки | | | |
| ж) соревновательная | Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость | | | |
| 16. | Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп спортсменами, пригодными для занятий самбо. Гармоническое развитие, овладение основами самбо. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод учащихся в тренировочную группу. | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение базовой техникой и тактикой Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод в группу спортивного совершенствования - 50% от общего числа учащихся | Закрепление в составе сборных команд города, области, зачисление в сборные команды республики. Повышение уровня ОФП и СФП. | |

**3.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д.. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности борцов от 8 до 17 лет представлены в таблице 12.

**Таблица 12**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периодыразвития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные качества) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Координационные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Равновесие | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2х лет | Свыше 2х лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего соревновательных поединков | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
|  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Мужчины | Женщины |
| весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
|  | Бег 1500 м  (не более 5 мин 10 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 30 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 15,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 25 с) | Бег 1000 м  (не более 3 мин 40 с) |
|  | Бег 1500 м  (не более 5 мин 20 с) | Бег 1500 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
|  | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРВООЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|  |  | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции) | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 21 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 21 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гонг | штук | 1 |
| 3. | Доска информационная | штук | 1 |
| 4. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 5. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8. | Ковер самбо (12x12 м) | комплект | 1 |
| 9. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 10. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 11. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 12. | Макет автомата | штук | 10 |
| 13. | Макет ножа | штук | 10 |
| 14. | Макет пистолет | штук | 10 |
| 15. | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 22. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 23. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 24. | Палка | штук | 10 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 27. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское механическое | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
| 37. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  | индивидуального пользования |  |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) |
| 1. | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Защита на голень (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

**3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все периоды тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отразить такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Таблица 13**

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 1 |
| 2. | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МОДЮСШ. 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. | 1 |
| 4. | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. | 1 |
| 5. | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе ДЮСШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. | 2 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. | 2 |
| 7. | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. | 2 |
| 8. | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 1 |
| 9. | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |
| Всего часов | | | 12 |

Таблица 14

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих 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 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия. | 2 |
| 4. | Общие понятия о гигиене | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах. | 1 |
| 5. | Основы техники безопасности.  Места занятий.  Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. | 2 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. | 1 |
| 7. | Общие понятия о технике | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. | 1 |
| 8. | Морально-волевая подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. | 1 |
| 9. | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. | 1 |
| 10. | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. | 2 |
| Всего часов | | | 13 |

**Таблица 16**

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в тренировочных группах (до 2х лет обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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. | 2 |
| 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. | 2 |
| 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. | 3 |
| 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 | Правила соревнований. Их организация и проведение | Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания. | 2 |
| 12 | 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 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. | 2 |
| Всего часов | | | 25 |

**Таблица 17**

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в тренировочных группах (свыше 2х лет обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Основные этапы формирования и развития самбо. Актуальные вопросы развития самбо. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста | Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. | 1 |
| 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. | 2 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки самбиста | Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля. | 2 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. | 2 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, после-соревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки, предварительной и специальной подготовки. | 2 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста | Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. | 2 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов. | 1 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение | Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. | 2 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание. | 1 |
| Всего часов | | | 19 |

**4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1 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.

*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 зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. 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 повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
2. *Метод меняющихся нагрузок*. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.
3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
4. *Изометрический метод.* Учащиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы учащиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
5. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

*ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ* – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

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

С этой целью используются следующие методы:

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

*ОБЩАЯ БЫСТРОТА* – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

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

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

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

*ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ* – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

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

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

Для развития ловкости самбиста необходимо:

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.

Для этого применяют 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 («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

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.

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

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

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:

1. Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

1. Изменение скорости или темпа.
2. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
3. Смена способов выполнения упражнения.
4. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
5. Изменение противодействия учащихся при групповых или парных упражнениях.
6. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
7. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
8. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.
9. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

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

*ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ -* это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

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

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

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. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

**4.2. Специальная физическая подготовка**

*СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА -* это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с 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.

*Схватки с противником, превосходящим по силе*. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении 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.* Даётся 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 статистических положений* проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

*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.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются 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.

*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.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА –* способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

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

Совершенствование выполнения технических действий 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.

*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 ли защитных действий. Если при выполнении приема телу 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.

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).

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, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по от ношения к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрышкой 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, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие6 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 те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

*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.

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.

*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 стои­ке 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 с макси­мальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозмож­ным выполнить нужное действие.

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

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

Силы: выполнение 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 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.

**В 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 с в 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 «борцовской» 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 тренировочных группах свыше 2-х лет обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в 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 «борцовской» 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.

**В группах совершенствования спортивного мастерства используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопро­тивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с парт­нером для совершенствования координации.

**5. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**5.1. Технико-тактическая подготовка в группах начальной подготовки**

***ТЕХНИКА. Борьба стоя***

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ – захватом за одноименную пятку изнутри: захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри, захватом руки и одноименной пятки изнутри.

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь, накрывание ногой /перешагивание/.

Ответные приемы – удержание, рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног.

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

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком, бросок через голову, зацеп изнутри, обвив.

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги.

Защиты: отставить ногу, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка, бросок захватом руки под плечо, бросок задней подножкой с захватом ноги, бросок с захватом одноименной ноги изнутри, отхват, узел ногой снизу.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА: с колена захватом пояса, захватом руки и голени.

Защиты: захватить пояс с боку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться), перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: задняя подсечка, передняя подножка, задняя подножка, задняя подножка на пятке.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ: захватом рукава и одноименной руки

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу, отшагнуть назад в сторону падения атакующего, захватить пояс со стороны атакующей ноги, захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги, бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА: (захватом рукава одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу перенести через атакующую ногу, согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего, захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка, бросок с захватом разноименной ноги, подсечка.

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА (захватом руки снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая назад) наклониться и отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, захватить атакующую ногу, упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват.

ПОДСАД - голенью изнутри, снаружи, сзади.

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего, отставить назад ногу (атакованную).

Ответные приемы: зацеп снаружи, зацеп изнутри.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ – упором стопой, упором голенью. Защиты: выпрямиться, приседая вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги, зацеп снаружи, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление ахиллова сухожилия.

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги.

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи, зацеп изнутри, задняя подсечка.

ЗАЦЕП СНАРУЖИ: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку.

Защиты: отставить ногу назад, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри, накрывание вышагиванием, удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

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

Защиты: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге. Упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, соединяя колени, зацеп стопой за опорную ногу.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом, накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

ЗАЦЕП СТОПОЙ: снаружи, изнутри, с захватом одноименной руки и туловища сбоку.

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

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ: захватом руки и отворота, руки под плечо.

Защиты: перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке.

***Борьба лежа***

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук.

Уходы: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живо с захватом руки под плечо, садясь.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса.

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

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ: с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

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

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ: с захватом рук, захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

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

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, рычаг с захватом руки между ног, рычаг локтя при помощи бедра сверху, узел плеча.

РЫЧАГ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ: лежащему на животе, стоящему на четвереньках, (садясь, кувырком опрокидываясь назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

РАЗЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемление бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней рукой накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плечом, узлом ноги.

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

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

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

Ответный прием: удержание со стороны головы.

УЗЕЛ: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мыщцы. Обратное, зажимая стопу бедрами.

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

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ КОЛЕНА: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

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

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами, ущемление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ БЕДРА: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

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

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

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

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

Защиты: не давать захвата, выпрямлять руки, разорвать захват, захватывать ногу атакующего, выставить ногу в сторону переворота, не давать сделать обвив.

***Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)***

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом ставятся две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая,* во втором – *оборонительная)*. Принято выделять также *контратакующую* тактику.

Тактическая подготовка: подавлением, маскировкой, маневрированием.

ПОДАВЛЕНИЕ: физическое, техническое, психологическое, тактическое.

МАСКИРОВКА: угрозой, вызовом.

МАНЕВРИРОВАНИЕ: изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

**5.2. Технико-тактическая подготовка в тренировочных группах**

***ТЕХНИКА*. Борьба стоя**

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

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ: разводя ноги в сторону, вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, разнохватом ног, обратным захватом ног.

Защиты: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь в туловище атакующего, выведение из равновесия рывком, выведение из равновесия толчком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставляя ногу назад.

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

Защиты: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону. Противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающюю подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Ответные приемы: задняя подсечка, передняя подсечка, передняя подножка на пятке, задняя подножка на пятке.

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

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

Ответные приемы: передняя подножка на пятке, задняя подножка на пятке.

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА: подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая.

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

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.

Защиты: перешагивая через ногу атакующего, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена, удержание со стороны головы.

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

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

БРОСКИ ПОДСАДОМ: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром снаружи и изнутри, ножницы.

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную), зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ: захватом шеи и упором голенью в живот, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, упором стопой в живот, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

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

Ответные приемы: бросок захватом ноги, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление «ахиллового» сухожилия.

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Защиты от зацепа снаружи: отставить ногу назад, упереться в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри, накрывание вышагиванием (против основного варианта), удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

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

Защиты от обвива:отставить ногу назад, сводя колени, упереться в таз со стороны атакующей ноги, выпрямиться и отставить ногу назад, вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок подсадом, накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи с захватом дальней ноги.

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

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего. Не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом с боку в бедро, с подбивом сзади, обратное бедро.

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо, подхват изнутри, обвив.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота. Отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи - сзади, подхватом, бедром, прогибом).

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подножка на пятке.

БРОСОК ПРОГИБОМ: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

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

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками. Раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением. Захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота. Выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

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

Ответные приемы: бросок через голову, передняя подсечка с нападением, бросок с захватом ног, бросок обратным захватом ног.

***Борьба лежа.***

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ: лежа, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором головой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

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

Ответные приемы: узел ногой снизу, рычаг локтя захватом руки между ног.

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

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

Ответные приемы: удержание поперек.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ: с захватом отворотов, с захватом отворотов из- под руками, обратное.

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

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

УДЕРЖАНИЕ С ПЛЕЧА: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плеча, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота.

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

Ответный прием: удержание с плеча.

УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ: с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

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

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ: с захватом рук, захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

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

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, рычаг с захватом руки между ног, рычаг локтя при помощи бедра сверху, узел плеча.

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

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

Ответный прием: удержание со стороны головы.

УЗЕЛ: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мыщцы. Обратное, зажимая стопу бедрами.

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

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия

РЫЧАГ КОЛЕНА: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

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

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами, ущимление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ БЕДРА: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

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

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

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

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

Активные и пассивные защиты.

БРОСОК ПРОГИБОМ: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

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

Ответный прием: зацеп изнутри.

**ТАКТИКА**

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по плану:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
3. *а)* сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
4. *б)* физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
5. *в)* тактика (манера борьбы, особенность ведения схватки);
6. *г)* морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость).
7. Условия схватки:

*а)* состояние ковра, зала;

*б)* зрители;

*в)* судьи;

*г)* масштаб соревнований.

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.

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

Число игр зависит от:

* разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
* используемых вариантов касаний;
* различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

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

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метах.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Места касаний** | **Способы касаний** | | | | | | |
| **руками** | | | | **ногами** | | |
| Руки | + | + | + | + | + | + | + |
| Туловище | + | + | + | + | + | + | + |
| Ноги | + | + | + | + | + | + | + |
| Голова и шея | + | + | + | + | + | + | + |
| Куртка | + | + | + | + | + | + | + |

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

*ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.* В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится 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.

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

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения 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.

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 приравнивать к поражению;
* за решение главной задачи начислять 2 выигрышных 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.

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

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. 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.

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

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепен­ное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта манев­рирования: «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.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть со­перника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуж­дать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-по­беду с двумя выигрышными баллами.

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

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

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

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

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;

- или осуществить обусловленный атакующий захват;

-или оказаться в определенном положении относительно положе­ния соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

- выполнить какое-либо техническое действие.

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.

**5.3. Примерный тематический план распределения учебного материала на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа**

**Таблица 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Темы** | | **Этапы подготовки, часы** | | | | | | | | |
| **Начальный** | | | | **Тренировочный** | | | | |
| **1** | | **2-3** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Техническая подготовка в борьбе стоя.** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. | | 2 | |  | |  |  |  |  |  |
| 2 | | Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. | | 2 | |  | |  |  |  |  |  |
| 3 | | Повороты – на 90˚, 180˚ с подшагиванием в различных стойках. | | 2 | |  | |  |  |  |  |  |
| 4 | | Упоры, нырки, уклоны. | | 2 | |  | |  |  |  |  |  |
| 5 | | Захваты – за куртку, за куртку и звенья тела. | | 2 | |  | |  |  |  |  |  |
| 6 | | Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, через партнера. | | 2 | | 2 | |  |  |  |  |  |
| 7 | | Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка) | | 4 | | 4 | | 1 | 1 |  |  |  |
| 8 | | Положение самбиста – по отношении к ковру, по отношении к противнику. | | 1 | |  | |  |  |  |  |  |
| 9 | | Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера. | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | | Выведение из равновесия: толчком, рывком, вертушка. | | 2 | | 3 | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | | Бросок захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри. | | 3,5 | | 3 | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | | Бросок захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону | | 3,5 | | 2 | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | | Бросок задней подножкой: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги, руки и отворота, под обе ноги. | | 3,5 | | 3 | | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 14 | | Бросок передней подножкой: с колена захватом пояса, захватом руки и голени. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | | Бросок подсечкой: боковой, передней, передней в колено, задней, изнутри. | |  | | 2 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 16 | | Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром снаружи и изнутри, ножницы. | |  | | 2 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 17 | | Бросок через голову: упором стопой, упором голенью. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 18 | | Броски зацепом голенью – изнутри снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 19 | | Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. | | 3,5 | | 3 | |  |  | 5 | 5 | 5 |
| 20 | | Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища. | |  | |  | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 21 | | Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, отворотов. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 22 | | Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. | |  | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 23 | | Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой обратный. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 24 | | Броски прогибом. | |  | |  | | 4 |  | 5 | 5 | 5 |
| 25 | | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 20 | 15 | 5 |
| **Техническая подготовка в борьбе лежа** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча. | | 3,5 | | 2 | |  |  | 5 | 5 | 5 |
| 2 | | Уходы и пассивные защиты от изученых удержаний. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | | Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек ногой, обратным); ущемлением бицепса. | | 3,5 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | | Активные и пассивные защиты от болевых приемов. | | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | | Переворачивания: рычагом захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи. | | 3 | | 2 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | | Активные и пассивные защиты от переворачивания. | | 3 | | 2 | | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | | Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия. | | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | | Активные и пассивные защиты. | | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 |
| **Совершенствование техники и тактики выполнения приемов в стойке** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Комбинации, завершаемые броском захватом ног,подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, заепом, через голову, через спину (бедро), прогибом. | | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Комбинации завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом. | |  | | 3 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| 3 | Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, (бедро), прогибом. | |  | |  | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| 4 | Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом. | |  | |  | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом. | |  | | 3 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом. | |  | |  | | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом, переворотом в партере. |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом. |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **Совершенствование техники и тактики выполнения приемов в борьбе лежа.** | | | | | | | | | |
| 1 | Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами. |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги); переворотами. |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом,); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног). |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги). |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.). |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой проведения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину). |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку. Подхват, зацеп, бедро. |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия |  | 3 | 3 | 4 | 4 |  | 5 | 5 |
| 9 | Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа. |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину. |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину (бедро). |  |  |  | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия подножкой, подсечкой, бедром и др. |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др. |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 14 | Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведение из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром. |  |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов. |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 16 | Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержаний (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др. |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **Схватки для совершенствования тактики** | | | | | | | | | |
| 1 | Подавления – силой, быстротой, выносливость,ловкостью, гибкостью  - новыми вариантами техники, техникой защиты  - смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом (психологическая подготовка). |  |  |  | 2  2  3 | 2  2  3 | 4  2  10 | 5  5  10 | 5  5  10 |
| 2 | Маскировки  - техники (приемов, защит), тактики, физических качеств  - психологических качеств преувеличение, преуменьшение возможностей) |  |  | 2 | 3  3 | 3  3 | 5  10 | 4  10 | 4  10 |
| 3 | Маневрирования  - схватки с переходом из стойки в борьбу лежа  -переход из борьбы лежа в стойку  - схватки на краю ковра  - схватки на выталкивание и с выталкивающим  - схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра. |  |  |  | 1  1  1 | 1  1  1 | 2  2  2  2  2 | 4  4  3  3  3 | 4  4  3  3  3 |
|  | **Обучение тактике** | | | | | | | | |
|  | ***Игры в касания.***  Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10 – 15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.  ***Игры в блокирующие захваты***. В этих играх один из спортсменов на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера пытается удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.  ***Игры в атакующие захваты.***  Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течении трех секунд.  ***Игры в теснении.***  Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков может варьироваться в пределах 3 -7. Общая победа присуждается самбисту, добивщемуся наибольшего количества побед.  ***Игры в дебюты.***  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;  - или осуществить обусловленный атакующий захват;  - или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);  - выполнить какое – либо техническое действие.  Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10 – 15 с | 1  1  1  1  1 | 1  2  2  1  2 | 2  2  1  2 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| *Строевые упражнения.*  Основная стойка.  Перестроение на месте и в движении  Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте.  Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения.  Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг.  Остановка.  Изменение скорости движения строя. | 1  1  1  1  1  1 |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов.*  Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения.  Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.  Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе. Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений. | 2  2  2  2  2  2 | 1  1  1  2  2  1 | 1  1  1  2  2  1 | 1  1  1  2  2  1 | | | 1  1  1  2  2  1 | | 1  1  1  2  2  1 | | 1  1  1  2  2  1 | |
| Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180˚ Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях.  Выпады пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, передвижение в боксерской стойке | 2  2  2  2 | 1  2  1  2 | 1  2  1  2 | 1  2  1  2 | | | 1  2  2  2 | | 1  2  2  2 | | 1  2  2  2 | |
| *Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления. | 2 | 3 | 3 | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | |
| *Упражнения с предметами.*  Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): прыжки с вращением скакалки (пояса) вперед, назад на обеих и одной ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.  Упражнения с отягощением: Упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями. Перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, тоже, но мяч зажат ногами. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. | 2  2  2  2 | 2  2  1  2 | 2  2  1  2 | 2  2  1  2 | | | 2  2  2  2 | | 2  2  2  2 | | 2  2  2  2 | |
| *Упражнения для развития координации движения.*  Разнонаправленные движения рук и ног.  Опорные и без опорных прыжков с мостика и трамплина без поворота и с поворотами.  Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны в группировке вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, с ходу и с прыжка), переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись.  Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Равновесие на бревне, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто.  Соскоки с поворотами с брусьев и с перекладины. Упражнения в равновесии. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений. | 2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  1  1  2 | 2  2  2  2  1  1  2 | 2  2  2  2  1  1  2 | | | 2  2  2  2  1  1 | | 2  2  2  2  1  1 | | 2  2  2  2  1  1 | |
| *Упражнения для развития быстроты.*  Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. ОРУ выполняемые в максимально быстром темпе. Бег по наклонной дорожке вниз.  Плавание на короткие дистанции. Бег на коньках: ускорения с поворотами, рывками, торможения с максимальной работой рук и ног Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий. | 1  1  1  2 | 1  1  1  2 | 1  1  1  2 | 1  1  1  2 | | | 2  1  1  2 | | 2  1  1  2 | | 2  1  1  2 | |
| *Упражнения для развития силы.*  Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Лазание с грузом. Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната. Упражнение в висе на гимнастической стенке. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре. Упражнение со штангой: толчки, выпрыгивание из приседа и полуприседа Упражнения на тренажерах. | 1  1  1  1  1 | 1  1  2  2  2  2  2  1  2 | 1  1  2  2  2  2  2  1  1 | 1  1  2  2  2  2  2  1  1 | | | 2  2  2  2  2  2  1  1  2  3 | | 2  2  2  2  2  2  1  1  2  3 | | 2  2  2  2  2  2  1  1  2  3 | |
| *Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.*  Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, то же с опорой. Метание гранаты, бросание набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице. Бег с отягощениями с предельной или около предельной интенсивностью. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза. | 1  2 | 2  1  1  2  2 | 2  1  1  2  2 | 2  1  1  2  2 | | | 2  2  2  2 | | 2  2  2  2 | | 2  2  2  2 | |
| *Упражнения для развития общей выносливости.*  Бег 500, 600, 800, 1000 м.  Кроссы от 500 до 3000м.  Бег по пересеченной местности от 3-х до 12 мин.  Бег в гору.  Спортивные игры.  Подвижные игры и эстафеты.  Лыжные гонки. | 18  18  2 | 1  1  5  1  20  10  6 | 1  1  5  1  20  8  6 | 1  1  5  1  28  6 | | | 2  2  6  1  30  6 | | 2  2  1  1  30  6 | | 2  2  1  1  30  6 | |
| Всего часов | 101 | 110 | 108 | 108 | | | 112 | | 112 | | 112 | |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения для развития силы.*  Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей - вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением ног.  Подскоки прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.  Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мыщц задней поверхности бедра).  Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).  Схватки с более сильными соперниками.  Игровые схватки.  Выполнение приемов в направлении усилий противника.  Выполнение приемов по направлению движения противника.  Схватки на сохранение статических положений.  Выполнение бросков «с разбега».  Схватки на чистую победу при меньшем количестве неудачных попыток. | 8  1  1  1  2  3 | 18  2  2  2  2  2  2  2  1  1  2 | 28  2  2  4  2  2  3  2  2  2  2  1 | | 28  2  2  4  2  2  3  2  2  2  2  1 | | | 38  6  6  4  2  3  3  3  3  3  2  2 | | 38  6  6  4  2  3  3  3  3  3  2  2 | | 38  6  6  4  2  3  3  3  3  3  2  2 |
| *Упражнения для развития быстроты*.  Повторное пробегание коротких отрезков(10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях.  Бег спиной и боком (правым, левым).  Бег с максимальной частотой шагов (сериями) на месте и в движении.  Эстафетный бег.  Ускорения, челночный бег, бег с изменением скорости- после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок и в том же или другом направлении.  Прыжки вверх на максимальную высоту сериями.  Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх с доставанием предметов, а также рывком.  Схватки с самбистами меньшего веса, затем большего.  Схватки с опережением.  Схватки с форой (малой продолжительности).  Схватки со «спуртами».  Кратковременные схватки (интервальные).  Схватки с нарастанием времени (прогрессирующие).  Противодействие усилиям противника.  Увеличение пути движения противника.  Увеличение момента инерции. | 7  1  1  1  1  1 | 18  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  2 | 28  2  1  1  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | | 28  2  1  1  1  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | | | 38  2  1  2  2  2  2  3  3  3  3  3  3  3  3  3 | | 38  2  1  2  2  2  2  3  3  3  3  3  3  3  3  3 | | 38  2  1  2  2  2  2  3  3  3  3  3  3  3  3  3 |
| *Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость.*  Изучение сложных по координации движений.  Упражнения из других видов спорта.  Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега, остановкой и поворотами, из различных исходных положений.  Изменение условий проведения схваток.  Схватки с различными противниками. | 8  2  2  4 | 18  4  4  2  6 | 28  5  5  5  5  8 | | 28  5  5  5  5  8 | | | 39  6  6  6  6  15 | | 40  6  6  6  5  15 | | 40  6  6  6  5  15 |
| *Упражнения для развития специальной выносливости.*  Используются те же упражнения: беговые, прыжковые, скоростно – силовые, специальные в режиме (130-140 уд/мин, большой (150-160 уд/мин) при следующем их сочетании:  В подготовительном периоде нагрузки малой и средней интенсивности, в соревновательном- средней 2-3 раза в месяц - большой интенсивности.  В подготовительном периоде нагрузки средней интенсивности и 1 раз в неделю большой, в соревновательном периоде пропорционально используются нагрузки большой и средней интенсивности 2-3 раза в месяц – высокой.  В подготовительном периоде пропорционально используются нагрузки средней и большой интенсивности, в соревновательном периоде применяются преимущественно нагрузки большой интенсивности и 1 раз в недельном цикле – высокой.  Для воспитания специальной выносливости используются методические приемы в состоянии эмоционального напряжения и в состоянии утомления. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.  Длительные схватки оптимальной интенсивности.  Схватки с несколькими противниками подряд.  Схватки на утомление противника.  Схватки с задачей «отдохнуть».  Схватки с задачей «быстрее выиграть». Схватки на более короткое время до чистой победы. | 7 | 3  2  4  2  3  2 | 27  5  5  5  4  4  4 | | 27  5  5  5  4  4  4 | | | 39  7  7  6  7  6  6 | | 39  7  7  6  7  6  6 | | 39  7  7  6  7  6  6 |
| Всего часов |  | 70 | 111 | | 111 | | | 154 | | 154 | | 154 |
| **Психологическая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| *Упражнения для развития общей смелости:*  Падение с различной высоты с приземление на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т. п.  2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:  а) кувырки с гирей;  б) через лежащую на ковре гирю;  в) через стул, через партнера;  г) упражнения самостраховки при падении на пол.  3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.  *Упражнения для совершенствования специальной смелости:*  1. Схватки со спортсменами, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В тоже 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. | 0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | | 0,5  0,5  0,5  1  1 | | 0,5  0,5  0,5  1  1 | | 0,5  0,5  0,5  1  1 |
| *Упражнения для совершенствования выдержки:*  1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.  2. Упражнения на задержку дыхания.  3.Парная баня, купание или погружении в холодную воду.  4. Тренировка в душном помещении и на открытом воздухе.  5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе | 0,5  0,5 | 0 | 1  0,5 | | 1  0,5 | | | 1  1  1 | | 1  1  1 | | 1  1  1 |
| *Упражнения на воспитание общей настойчивости:*  1. Сложные по координации упражнения и приемы.  2. Силовые упражнения с околопредельными весами.  3. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.  4. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнение захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержания определенного преимущества.  5. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих.  6. Проведение схваток после проигранных. | 0,5 | 0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | | 1  1  1  1  1 | | 1  1  1  1  1 | | 1  1  1  1  1 |
| *Воспитание решительности:*  1. Схватки по заданию.  2. Схватки с односторонним сопротивлением.  3. Схватки в определенном положении.  4. Схватки с форой.  5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.  6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждающие 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.  8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг - партнер. |  | 0,5 | 0.5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | 0.5  0,5  0,5  0,5  0,5 | | | 1  0,5  0,5  0,5  1  0,5  0,5  0,5 | | 1  0,5  0,5  0,5  1,5  0,5  0,5  0,5 | | 1  0,5  0,5  0,5  1,5  0,5  0,5  0,5 |
| *Упражнения для совершенствования специальной инициативности:*  1. Создание в тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).  2. Условные схватки, в которых ставиться условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.  3. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.  4. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» спарринг – партнера, выполнить какой – нибудь новый необычный прием или защиту.  5.Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступления должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.  6. Большое количество схваток с более слабыми спарринг – партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.  7. Самостоятельное (без опеки тренера) участие спортсмена в соревнованиях и тренировках (в других коллективах). | 0,5 |  | 0,5  0,5  1  1 | | 0,5  0,5  1  1 | | | 0,5  0,5  0,5  1  2 | | 0,5  0,5  0,5  0,5  1 | | 0,5  0,5  0,5  0,5  1 |

**5.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**На этапах начальной подготовки** 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

**Тренировочный этап (до 2 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, так же, как и на начальной подготовке, 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.

**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 ТГ 1-го и 2-го годов обучения.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характе­ра пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Таблица 19**

Фармакологическое обеспечение самбистов в условиях тренировочной соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Препараты | Тренировочная деятельность | | | Соревновательная |
| Подготовительный | Базовый | Предсоревновательный |
| 1. Витамины | + | + | + |  |
| 2. Энергодающие вещества | + | + | + | + |
| 3. Адаптогены | + | + | + | + |
| 4. Ноотропы | ++ | +++ | + | +++ |
| 5. Препараты пластического действия |  | + | + |  |
| 6. Антиоксиданты |  | + | + |  |
| 7. Аитигипоксанты |  | + |  | + |
| 8. Иммуномодуляторы |  | + |  |  |

**Таблица 20**

Примерные комплексы основных средств восстановления

|  |  |
| --- | --- |
| 1. После утренней зарядки | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| 2. После тренировочных нагрузок | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях:  - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;  - сауна, массаж;  - сауна, бассейн |

**5.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно развивать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, 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 все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

Одним из методов воспитание является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое 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 слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественного полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоление трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирования установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, упражнения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.) Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используется методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсорной моторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки врешающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

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

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

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

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

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

3. Общественную активность.

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

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

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные каче­ства развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общече­ловеческой морали.

*Ведущее начало мотивации самбиста.* Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

*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.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсив­ности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нуж­но» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, иници­ативность.

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

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1.Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации постав­ленных целей (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. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

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

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

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

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

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

*Как измеряется смелость?* Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить дей­ствия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения дей­ствия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выпол­нять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, па­дение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполнят не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состоя­ниеопределяют, как «непреодолимый страх».*Смелость воспитывается упражнениями.* При выполнении упраж­нений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если сам­бист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполне­ния этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

*Методические приемы воспитания смелости:*

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

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

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

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *воо­ружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации.* Непра­вильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе трени­ровки (изменения подготовленности).

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

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

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

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

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

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

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

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

*Примерные упражнения для совершенствования специальной сме­лости:*

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

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

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

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

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозиру­ются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел уста­навливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чув­ство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы воз­можностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворя­ются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отра­жается на здоровье спортсмена.

3.Многие упражнения для развития выдержки и других волевых ка­честв являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физи­ческих, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

4.Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различны­ми потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсив­ность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5.Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

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

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

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

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. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с соци­альными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, ра­дость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тре­вожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

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

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

б) сдерживание стремления копировать действия других учащихся;

в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на до­стижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто свя­зано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмо­ции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ков­ре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким обра­зом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не кон­тролировал пространство и время. Для совершенствования ориентиров­ки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, раз­меры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы мес­то для поединка составило площадь 4 м2 (2x2 м);

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

д) если самбист в схватке вынужден преодолевать усталость боль­шой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдер­жку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

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

Специальная выдержка взаи­мосвязана с физическим качеством - выносливостью.

*ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.*

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

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от по­вторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критери­ем для отбора является важность информации для достижения постав­ленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

*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.

*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. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

*ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.* Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, при­менить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внут­ренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности твор­чески мыслить.

*Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащи­ми новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

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

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

*Примерные упражнения для совершенствования специальной ини­циативности:*

1. Создание в 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.

6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подго­товка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсме­на на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7. Большое количество схваток с более слабыми партнера­ми. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

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

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

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

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недоста­точно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны, часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следу­ет упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами сле­дят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, за­бота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на за­нятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внима­ние на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого кол­лектива.

*Тактичность.* Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой фор­ме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопусти­мо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактично­сти является постановка задач, требующих выбора действий или выска­зываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упраж­нения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе пра­вильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен самбистом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он дол­жен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место про­тивника, товарища или группы. Основной метод воспитания тактичнос­ти – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тре­нировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичнос­ти самбиста и способствуют выработке этого качества.

*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 учащихся назначать «командиром» и поручать ему коман­довать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

*Точность -* способность аккуратно, пунктуально соблюдать уста­новленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотно­сит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых 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. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это каче­ство не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. 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. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно по­дождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

*Скромность* - качество, выражающееся в сдержанности поведе­ния, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выс­тавляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их за­слуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое заниже­ние оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отри­цательно. 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.

*Общественная активность* - качество, выражающееся в деятель­ности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и соче­тать их. Развивается общественная активность постановкой задач, кото­рые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность раз­вивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену поло­жительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает увсего коллектива. Общественная активность развивается у учащихся выполне­нием простых, не требующих большого времени, общественных зада­ний. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим обучающихся. Постепенно сложность и трудность заданий по­вышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий дол­жно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение за­даний следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одоб­рение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех обучающихся. Наказание за невыполнение задания снижает обще­ственную активность всех обучающихся.

*Трудолюбие -* важное моральное качество самбиста. От его разви­тия зависят спортивные успехи обучающихся. 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. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в пре­одолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творче­ство, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

*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 учащийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

*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. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

*Психологическая направленность содержания разминки*

Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм самбиста к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подгото­вить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специ­альная часть разминки обеспечивает в основном психологическую под­готовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях. На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховка, для восстановления координации движе­ний при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Раз­минка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содер­жать те действия, которые собирается выполнить самбист в процессе предстоящей схватки. Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести не­рвную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее со­стояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их пра­вильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик. Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой воз­будить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиг­рать у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой сво­их сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правиль­ная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поста­вить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выпол­нение). Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спорт­смен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специ­альная психологическая подготовка самбиста в основном должна прохо­дить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их примени­тельно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономер­ности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффек­тивна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своев­ременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навы­ков, относящихся к моральной и специально психологической подготов­ке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

**5.6. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Основными задачами врачебного обследования в тренировочных группах является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно- физкультурного диспансера и врачом МБОУ ДО ДС «Северная звезда». Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, учащиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

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.

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

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

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

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 учащиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Таблица 21**

**Программа углубленного медицинского обследования (УМО)**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи УМО | Результаты |
| 1. Комплексная клиническая диагностика |  |
| 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния |  |
| 3. Оценка сердечно-сосудистой системы |  |
| 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена |  |
| 5. Контроль состояния центральной нервной системы |  |
| 6. Уровень функционирования периферической нервной системы |  |
| 7. Оценка состояния организма |  |
| 8. Состояние вегетативной нервной системы |  |
| 9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата |  |
| 10. Уровень физического развития и морфологическое состояние |  |
| 11. Оценка состояния системы крови |  |
| 12. Оценка состояния эндокринной системы |  |
| 13. Оценка состояния системы пищеварения |  |
| 14. Оценка состояния мочеполовой системы |  |

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

*Этапный контроль* проводится 4 раза в году:

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

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

• 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Таблица 22**

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ОСД | Методы исследований | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль за уровнем технико- тактической подготовленности | Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД | Технические действия, их оценка - выигранные и проигранные. Модельные характеристики |
| 2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

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

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;

- энергетические потенции организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

- специальная работоспособность.

**Этапные комплексные обследования ЭКО**

*Задачи:*

- определить уровень различных сторон подготовленности самбистов после завершения определенного тренировочного этапа.

**Таблица 23**

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ЭКО | Методы исследований | Регистрируемые параметры |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности. | Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ. | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технико- тактической подготовленности СД. | Модельные фрагменты тренировки. | Модельные характеристики. |
| Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности. | Тест-тренировки направленного воздействия. | Сила, выносливость, быстрота. |
| Определениепсихофизиологическиххарактеристик. | Анкетирование, тестирование. |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма. | Кардиография, биохимия. | Параметры ЭКГ и сердца, лактат. |

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

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

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамкаxпрограммы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

**Таблица 24**

**Программа текущего обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ТО | Методы исследования | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсомстрия, статистический анализ | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление |

*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. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений;

- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные из­менениячастоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетиче­ском характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин должно занимать не более 60-90 с.

*Врачебно-педагогические наблюдения-* совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: A=txI, где t - время работы по заданиям (мин), I - интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 и < 33.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

**Шкала оценки ИФС**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень **ИФС** | Диапазон значений |
| Низкий | < 0,675 |
| Средний | 0,676-0,825 |
| Выше среднего | 0,826 - 1 |
| Высокий | > 1 |

Для контроля за функциональным состоянием юных самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 11а и б представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха *(Р1)*, в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс *(Р2)* в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R = [(Р1+Р2+Р3) *-* 200] /10.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 25.

**Таблица 25**

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Тестирование общей физической работоспособности с помощью

Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

отн. ед.

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ)

Анаэробные возможности человека определяются его способностью производить работу в анаэробных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозинтринитрофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы -5 м, высота подъема - 2,6 м, наклон - более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршу или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают, зная вес испытуемого - р (кг), общую высоту подъема - h (м) и время пробегания - t (с), по формуле

Полученную величину можно представить в Ваттах (1 кгм с-1 = 9,81 Вт) или килокалориях в 1 мин (1 Вт = 0,14 ккал мин-1).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм с-1, а у спортсменов 80-100 кгм с-1.

**Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста**

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд/10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд/10 с.

**Определение реакции на движущийся объект (РДО)**

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50- 60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого - схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

**Измерение максимальной произвольной мышечной силы**

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы - их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)**

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд/мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд/мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд/мин. При разнице в 16-20 уд/мин функциональное состояние считают удовлетворительным, а при разнице более 20 уд/мин нагрузка явно не соответствует функ­циональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (PolarElectro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;

- кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);

- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;

- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;

- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;

- определение времени и скорости восстановления ЧСС;

-функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;

- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;

- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых/мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых/мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АД с - АД д) х ЧСС в мин;

где - КЭК - коэффициент экономичности кровообращения;

- АД - показатель артериального давления систолического;

- АДд - показатель артериального давления диастолического;

- ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например, утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годичные) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, РДО, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

**Измерение времени простой двигательной реакции**

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200мс) короче, чем у людей, не учащихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень освоения  Оценка | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях |
| неудовлетворительно | не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| хорошо | назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| отлично | назвал и выполнил без ошибок |

**5.7. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

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

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

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

*Формы проведения соревнований среди младших юношей*

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

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

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

Одной из задач МБУ ДО ДС «Северная звезда» является также подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

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

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

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

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

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

***Формы проведения соревнований среди младших юношей***

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

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

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

**Содержание инструкторской и судейской практики учащихся в тренировочных группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Вид**  **практики** | **Содержание практики** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Инструк- торская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминки основной и заключительной частями. | 3 |
| Судейская | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. | 3 |
| 2 | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. | 3 |
| Судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра.  Контроль формы спортсменов перед поединком. | 3 |
| 3 | Инструкторская | Учащиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. | 6 |
| Судейс-кая | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. | 8 |
| 4 | Инструк-  торская | Обучение учащихся самостоятельному ведению дневника: учет соревновательных и тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. | 7 |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функций руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. | 7 |
| 5 | Инструк-  торская | Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | 7 |
| Судей-  ская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря, ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. | 7 |

**5.8.САМБО и ДЗЮДО. Сравнительный анализ систем борьбы.**

В нашей стране дзюдо и самбо всегда развивались совместно – все борцы боролись на соревнованиях и разряды выполняли по обоим видам. Итог этого закономерен – выработалось общее ядро техник, позволяющих добиваться результата в обоих видах, терминология приемов используется самбистская, методики тренировок часто сливаются. Причины на поверхности - после включения дзюдо в программу Олимпийских игр и начала его активного развития в СССР, дзюдо развивалось не с нуля, а именно путем переквалификации самбистов.

Тем не менее, даже современное дзюдо и современное самбо - внутренне очень различающиеся системы. Борца можно подготовить по системе самбо и расширять навыки, используя дзюдо, либо подготовить по системе дзюдо и расширять навыки, используя систему самбо, но обучать самбо и дзюдо новичка одновременно невозможно. Даже подготовленный в обеих дисциплинах спортсмен внутри себя определяет основную базу – «я самбист, могу бороться «по дзюдо», либо «я дзюдоист, могу бороться «по самбо». Таким образом и учащимся отделений «Самбо» и «Дзюдо» МБУ ДО ДС «Северная звезда» разрешается выступать по данным видам борьбы.

Именно эта сложность в обучении новичков навыкам борьбы одновременно по двум системам побудила многих специалистов в свое время анализировать их сходство и различия, в итоге придя к убеждению, что понять и оценить их степень невозможно без рассмотрения, помимо

1. техники проведения приемов,

еще и

2. правил соревнований, методик тренировки, специфики формы (все они не только определяются техникой, но и сами начинают очень сильно на нее влиять),

а затем и

3. факторов культурного и исторического характера, как находящихся в аналогичной взаимной связи с п.п. 1. и 2..

**Культурная и воспитательная составляющая**

Огромная популярность дзюдо в Японии имеет несколько уровней, и очень важный вплоть до сегодняшнего дня момент - авторитет дзюдо как школы воспитания в духе традиционных и универсальных ценностей, применимых и полезных в повседневной жизни, «интеллектуального дзюдзюцу» со своими позитивными принципами:

* прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение — являются огромным благом для всех;
* принцип *сэйрёкудзэнъё*, наиболее эффективного использования духовной и физической энергией в целях нападения или защиты, применимый ко всем сферам человеческой жизни
* принцип "взаимного процветания "*дзи-та кёэй*.
* гармоничное развития тела и духа как приоритет дзюдо в отличие он традиционного дзю-дзюцу или европейского спорта;

Все то, благодаря чему дзюдо получило часть «До».

Эта часть в России век назад воспринята не была абсолютно, не особенно воспринимается и сейчас. Дзюдо трактовалось как определенный тип борьбы - и все. Причем, если при более позднем распространении карате, заимствовалась хотя бы внешняя атрибутика обучения – терминология на японском, поклоны, кимоно, атрибуты дзенских практик и т.д. (пусть без понимания сути, с восприятием на уровне«экзотической составляющей», но заимствовались), то в российском самбо и это не прижилось, а в российском дзюдо оказалось очень сильно «самбоизировано».

Система, созданная для гармоничного развития личности, в противовес европейскому спорту, превратилась в европейский спорт.То есть, ценности, заложенные в нее как базовые, на уровне ДО, либо не были оценены, либо не были восприняты учениками дзюдо на самом базисном уровне, на уровне различий культуры. Сейчас, когда благодаря восточным единоборствам российские последователи стали изучать дзен-буддизм и восточную традицию, происходит это совсем в других дисциплинах.

**Теоретическая база борьбы**

Дзюдо как стройная и цельная система проведения поединка, построенная на логичном и красивом принципе выведения из равновесия и броска. В японских стилях - и в дзюдо, и в айкидо, и в карате присутствует собственная понятная и четкая эстетика движений, не позволяющая спутать их друг с другом и с другими стилями, и основана она на сравнительно малом наборе принципов. Да, человека можно бросить через бедро или подхватом – но это будет не айкидо. А можно заломом кисти двумя руками – но это будет не дзюдо. При этом возникает довольно интересная ситуация – сначала создавалась система единоборства на основе главного принципа, но поскольку она не позволяла решить весь спектр боевых задач, дополнительно изучалась еще и «не классическая техника» (как удары и приемы на кисть в дзюдо). Эта техника позволяет подготовить более универсального бойца, но все время как бы остается за скобками, не нарушая стройную красоту самой системы.

Итак, в теоретической схеме дзюдо воздействие идет на двух уровнях – на ось плеч и на точку опоры, что влечет канонический двусторонний захват (за рукав и противоположный отворот). Отсюда и два главных принципа броска – фиксация оси плеч с выбиванием опоры и фиксация опоры со сдергиванием оси плеч. Соответственно, вперед, назад, вбок – но по этому принципу. Отдельная группа - броски, основанные на отрыве от точки опоры - приподнимании, включены, возможно, поскольку по механике движений и требуемым захватам хорошо комбинируются с приемами основного принципа.

Такова лаконичная красота теории бросковой техники дзюдо. Действительно, изящная схема. Но эта схема в самбо тоже не перешла. Вот российские энтузиасты берут зацеп, но делают его с захватом за пояс и с прихватом ноги. Или с односторонним захватом. То есть, заимствуя форму приема без заимствования теоретической базы борьбы. Никакой лаконичной красоты стиля – все, что ее создателем Д.Кано было тщательно исследовано и отброшено как лишнее, не соответствующее принципам, в самбо вдруг возвращается и объявляется равноправным.

Вообще интересна сама логика внесенных изменений - «архаичное кимоно» заменила куртка, которая «выполнялась из более плотной ткани и имела пришивные пояса. Это позволяло делать захваты более жесткими, а борьбу более силовой». Вопрос: зачем «вести более силовую борьбу», когда главный принцип «дзю», из которого Кано выводил изящную теорию эффективности дзюдо, как раз и состоит в отказе от приоритета использования силы в пользу использования момента и движения соперника? Причем Д.Кано приводит принцип «дзю» не просто как способ, с помощью которого более слабый физически человек может победить более сильного, а как принцип рациональности: «Если бы я обладал большей силой, чем мой противник, я бы просто задавил его. Но даже если бы у меня были желание и сила для этого, все же лучше для меня самого было бы вначале уступить противнику, поскольку подобные действия значительно экономят мои силы».

То есть, российские последователи самбо уже не просто отказались от социокультурной части «До», но и от основного борцовского принципа «Дзю». Основы «Ниппон Дэн Кодокан Дзюдо», как писалось на квалификационных удостоверениях Кодокана, что означает "лучшее будо Японии".

В современном самбо борьба действительно гораздо более силовая, чем даже в современном дзюдо, самбо пошло по «нелогичному» пути, даже если не привязывать анализ к приведенной цитате.Во всем этом преобразовании можно увидеть вполне здравую логику, если исходить из ситуации, что изучавшие и развивавшие дзюдо люди не были новичками в борьбе. Например, была собственная методическая база, которую они не считали худшей или менее правильной. И новые технические действия просто встраиваются в имеющуюся базу, не взирая на искажения формы и сути. Существование собственной методической базы делает понятным быстрый отказ от додзе, татами, кимоно в пользу спортивного зала, борцовского ковра, борцовок и в том числе – значительно возросшую роль борьбы в партере (да и сам термин оттуда). У российских борцов базой, скорее всего, была классическая (вернее, тогда французская борьба + вольно-американская, на смену которым со временем пришла тройка классическая – вольная - самбо). Для борцов, привыкших долго и упорно зарабатывать очки в партере в классике, естественно не упускать возможности «повозиться», «дожать» соперника, благо умение плотно контролировать противника “на земле” уже наработано. В классике – и самбо – стойка и партер как технические действия не противопоставляются. В отличие от дзюдо, в котором Д.Кано рекомендовал изучать технику борьбы лежа только после приобретения основательного опыта бросковой борьбы («выполнение бросков более ценно как для физического развития, так и для духовной подготовки»), а при отсутствии достаточного времени на освоение всех приемов– изучать только бросковую технику.Это различие даже современного дзюдо и самбо проявляется и сейчас даже на уровне методики и изучаемой техники. Все современные книги по дзюдо в качестве техники партера приводят удушающие, удержания и болевые – то есть, атаки только «раскрытого» соперника. В учебниках же по самбо очень подробно разбираются подготовительные действия – перевороты, переводы и прочее, в том числе, без захватов за одежду.

Именно наличие «своей» борцовской базы – разумное объяснение отказа от принципа контроля противника по «оси плеч», разработанному Д.Кано. Иначе следует принять точку зрения, что ученики В.Ощепкова просто ничего не поняли в строгой и логичной системе, либо нисколько ее не оценили. Причем «не оценили» не в восточном смысле, прививаемом в Японии (приоритет ценности дзюдо над ценностью борца - «высшая ценность дзюдо сама по себе не меняется от личной победы или поражения», при которой изучаемая техника «консервируется» ради сохранения традиции), а на уровне эффективности борцовского поединка.

В дзюдо борьба не есть мера сил, а состязание в уровне овладения техникой. Не соревнование, а развитие - главное в рандори, Д.Кано даже требует проводить рандори в высокой стойке, способствующей освоению классической техники, хотя и ослабляющей защиту. Соревнование проводится в уровне овладения принципом дзю, в степени продвижения по пути познания «До», причем огромное значение имеет фактор преемственности традиций.

Разное понимание целей борьбы и смысла ее изучения серьезнейшим образом определило принципиальную двигательную схему и состав приемов двух видов борьбы. То, что было заимствовано, заимствовалось по принципу дополнения имеющегося, без замещения, точно так же, как и в случае социокультурного фона дзюдо. Трудно подобрать подходящий термин для этого уровня различий, предварительно можно сказать, что два вида борьбы различаются *стратегически*.

**Сводная таблица группировки различий систем борьбы дзюдо и самбо с комментариями**

|  |  |
| --- | --- |
| САМБО | ДЗЮДО |
| Судейство и оценки | |
| 1. Самбо борьба оценивается с точки зрения поединка, оценка броска зависит от положения, в котором оказались борцы после его проведения. Если бросок выполнен в падении или с колен, он никогда не будет оценен так же высоко, как бросок из стойки.  Бросок с колен или в падении оценивается максимум в 4 балла (для победы требуется 12) | Дзю-до Чем выше техника исполнения броска, тем большую оценку получает борец, вне зависимости от того, какой из бросков он проводит. Главное, чтобы этот бросок входил в технический арсенал борьбы.  Возможна чистая победа броском с колен и в падении. |
| 2. Удержание оценивается в 4 балла (на самом деле, если борец провел не полное удержание на 2 балла, он может получить плюс 4 балла за повторное полное удержание, итого максимум 6 баллов). | Удержание 30 секунд – чистая победа |
| 3. Легче получить минимальный бал (за бросок на живот и броски из партера на спину) | Данные технические действия не оцениваются (почему – см. п.1) |
| 4. Баллы суммируются, победное преимущество (12 баллов) можно набрать любой комбинацией баллов | Существует различение оценок по качеству (кока – юка – вазаари-иппон) - более высокая оценка стоит больше, чем любое количество более низких оценок (см.п.1) |
| 5. Исторически судьи дают борцам время «потолкаться», прежде, чем штрафовать борцов за пассивное ведение борьбы идет предупреждение, каждый штраф ограничен величиной в 1 балл. Иное понимание противоборства: борьба есть борьба и главное - «мера силами», броски – это не вся борьба, а ее кульминация. | Исторически очень быстро судьи наказывают пассивное ведение борьбы, штрафные баллы растут (шидо – чуй- кейкоку) и качественно различаются, как и баллы за технические действия (п.4). Иное понимание единоборства – борьба не есть мера сил, а соревнование в уровне овладения определенной техникой. |
| 6. Исторически судьи дают борцам подольше повозиться в партере и попытаться взять атакующий захват, если его нет сразу после броска или перевода в партер. (см. п.1) | Исторически судьи при отсутствии надежного атакующего захвата сразу поднимают борцов из партера. (см.п.1) |
| 7. Основная формула проведения соревнований – набор штрафных баллов в зависимости от качества победы-поражения (чистое поражение – 4, поражение – 3, победа по мнению судей – 2,5, победа незначительным преимуществом – 2, победа по баллам -1, чистая победа -0). Борец выбывает с соревнований после набора 6 штрафных баллов и итого не может вылететь раньше двух кругов. Возможно дальнейшее продвижение в соревнованиях, не смотря на поражения в зависимости от качества последующих побед. | Основная формула проведения соревнований - по олимпийской системе с «утешениями». Вылет из соревнований возможен после первого круга, продолжение соревнования после поражения возможно только в случае выхода обидчика в финальную часть, борец, занявший третье место, проводит больше схваток, чем борец, занявший первое (дополнительные поединки с утешением). |
| А) В совокупности это дает следующий интересный эффект – более слабые борцы в схватках против сильных соперников на соревнованиях по дзю-до получают существенно меньшую вероятность провести оцененный судьями бросок, зато существенно большую вероятность проиграть, причем досрочно. На соревнованиях по самбо более слабый соперник может использовать менее рискованную тактику бросков на 1-2 балла, отлежаться в партере или отстоять без активной борьбы,  В целом, правила судейства дзю-до максимально облегчают занятие первых мест более сильными борцами, правила самбо заставляют их приложить для выигрыша принципиально больше усилий. В то же время на соревнованиях по самбо возрастает роль морально- волевых качеств, за счет которых более слабые борцы получают реальную возможность добиться результатов.  Соревнования по самбо сравнительно лучше «куют характер» и способствуют развитию веры в себя (при абсолютно одинаковом ходе схватки спортсмен, проигравший одним и тем же броском «по баллам» в самбо ощущает себя психологически более уверенно и оценивает свой поединок выше, чем проигравший «чисто» в дзю-до, и наоборот). | |
| Форма | |
| 7. Куртка короткая, и жестко фиксируется поясом через прорези. | Кимоно длинное, но свободно перехватывается поясом. |
| 8. Шорты | Штаны |
| 9. Классическая обувь для борьбы (борцовки) | Борцы выступают босиком |
| Используемые технические действия |  |
| 10. Разрешены болевые на ноги, узлы на локтевой и рычаги на плечевые суставы. Данная техника очень подробно разработана и активно используется. | Запрещены |
| 11. Запрещены удушающие (скорее всего, из-за менталитета и классических традиций борьбы, но также и см. п.7). | В соревновательной практике используется техника удушений отворотом кимоно (см. п.7), существуют так же удушения ногами и рукой. |
| 12. Разрешены броски ножницами и обвивы. Отдельная техника – переход на болевой на ногу из стойки. | Запрещены |
| 13. Все захваты равноправны. Существуют технические направления и схемы борьбы захватом за пояс, на одностороннем захвате, захвате за оба рукава. Броски с захватом руки на и под плечо не получили широкого распространения, зато все подножки как вперед и назад, так и броски через спину проводятся в варианте с подбивом предплечьем под мышку. | Классическим считается только захват за рукав и противоположный отворот. Отдельные броски проводятся в варианте «макикоми» – с захватом руки под плечо. Прочая техника имеет рудиментарный и вспомогательный характер. |
| 14. Существенно отличается мода на броски.  Активно используются выхваты ног и броски с прихватом ног. | Наиболее популярны подхваты. Хорошим тоном является подхват изнутри. |
| Менее очевидное, но довольно существенное различие в технике выведения из равновесия и броска. Причем различие это не взаимодополняющее, а взаимозаменяемое. Отличается именно сам базис основных движений, на которых борец строит рисунок бросков и борьбы. | |
| 15. Обучение выведению из равновесия проводится на неподвижно стоящем сопернике, необходимо освоить силовое выведение вперед- назад, акцент на создании момента броска. Отработка бросков с места. | При выведении из равновесия активно используется инерция движения, акцент на умение «поймать» момент броска. Отработка бросков в движении или бросок после нескольких подворотов, когда бросающий «поймал» момент. |
| 16. Основной захват – рукав и отворот на уровне груди, в процессе выведения из равновесия и перехода к броску противоположный локоть выводится под мышку противника как при бросках вперед, так и при бросках назад и вбок. | Основной захват – рукав и отворот на уровне шеи, в процессе выведения из равновесия локоть противоположной руки отводится в сторону при бросках назад и вперед при бросках вперед. |
| 17. Броски подножкой построены на противоположном импульсе бедра и туловища, движение бедра подбивающее | Броски подножкой в современном дзюдо построены на силе скручивания всего тела, туловище и выпрямленная нога действуют едино, движение бедра – скручивающее. В классических 40 приемах Д.Кано подножка из стойки отсутствует, подножки присутствуют в виде бросков «посадкой». |
| Как следствие – различные рисунки борьбы в двух видах. В самбо существует рисунок борьбы, при котором соперники берут обоюдный захват за пояс и очень низко наклоняются, защищаясь от выхвата ног, после чего ведут долгую силовую борьбу. Данный тип схватки абсолютно отсутствует в дзюдо, зато свойственен борьбе на поясах и национальным разновидностям. | |

**5.9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

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 х 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, исходное положение: 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 исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и ко­ленных суставах и попеременная работа руками.

г)*Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

♦ Забегания на борцовском мосту - выполняются на ковре босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

♦ Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на ковре в босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

♦ Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на ковре в босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

♦ Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на ковре, с борцовским манекеном, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Контрольно-переводные нормативы ОФП И СФП по годам обучения.**

Оценка может проводиться по 5 бальной системе, 5 видов ОФП – 5 баллов х 5 видов = 25 баллов, можно переводить на следующий этап подготовки при наличии по 5 видам 13 баллов, но при условии положительной сдачи 3-х видов.

**Таблица 26**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| **Оценка** | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Контрольные вопросы по тематике, перечисленной в п.3.3 | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Челночный бег 3х10 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 | 3 |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  | 13 | 9 | 6 |
| Прыжки в длину с места, см | 200 | 175 | 145 | 190 | 165 | 135 |
| Метание набивного мяча (1кг) 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 исходного положения | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке | |
| Демонстрация базовых элементов стоек, захватов, передвижений | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | | | | | |
| Владение техникой самбо из всех основных классиф.групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специально физической и технической подготовке для учащихся в ГНП**

Основанием для перевода из групп ГНП по годам обучения и в ТГ является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки третьего года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наибо­лее важными являются нормативы по технико-тактической подготовке.

**Таблица 27**

**Нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-5-й |
| **Теоретическая подготовка** | | | | |
| Контрольные вопросы по тематике, перечисленной в п.3.3 | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| «Челночный бег» 10x10 м, с | 27,2 | 26,8 | 26,2 | 25,7 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 14 | 15 | 17 | 19 |
| 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 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 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 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов 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) | | | |
| **Спортивный результат** | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юношеский | 1 -й юношеский | 3-й спортивный | 2-1 -й спортивный |

**Таблица 28**

**Нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-5-й |
| **Теоретическая подготовка** | | | | |
| Контрольные вопросы по тематике, перечисленной в п.3.3 | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| «Челночный бег» 10x10 м, с | 30,5 | 29,8 | 28,9 | 28,2 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | 22 | 24 | 27 | 30 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 18 | 22 | 26 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 20 | 24 | 29 | 35 |
| Прыжок в длину с места, см | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу броска, м | 13 | 14,5 | 15 | 16,5 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 19,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под­хватом, через спину), с | 26,0 | 24,0 | 21,0 | 19,0 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов 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) | | | |
| **Спортивный результат** | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юношеский | 1-й юношеский | 3-й спортивный | 2-1-й спортивный |

**Таблица 29**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЮНИОРЫ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-3-й** |
| **Теоретическая подготовка** | | |
| Контрольные вопросы по тематике, перечисленной в п.3.3 | | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| «Челночный бег» 10х10 м,сек | 25,4 | 25.1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 21 | 24 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 75 | 80 |
| Прыжки в длину с места, см | 250 | 255 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 14 | 15 |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с | 15,5 | 15,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовском мосту» и обратно, с | 19,0 | 18,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 15,0 | 14,5 |
| 10 бросков партнера через грудь, с | 18,0 | 17,0 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп спортивного и боевого самбо (броски, удары руками и ногами, удержания, болевые и удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | |
| **Спортивный результат** | | |
| Выполнение спортивного разряда (звания) | КМС | МС |

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100% по ОФП и СФП.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**Таблица 30**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЮНИОРКИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-3-й** |
| **Теоретическая подготовка** | | |
| Контрольные вопросы по тематике, перечисленной в п.3.3 | | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| «Челночный бег» 10х10 м,с | 28,0 | 27,8 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 32 | 34 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 30 | 35 |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 235 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 17,0 | 17,5 |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с | 18,7 | 18,3 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовском мосту» и обратно, с | 21,0 | 20,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 18,0 | 17,0 |
| 10 бросков партнера через грудь, с |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп спортивного и боевого самбо (броски, удары руками и ногами, удержания, болевые и удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | |
| **Спортивный результат** | | |
| Выполнение спортивного разряда (звания) | КМС | МС |

**6. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ЭКИПИРОВКЕ**

Одной из наиболее важных характеристик, которой должна обладать экипировка для самбо, является использование натуральных тканей. К тому же борцовки не должны стеснять движений спортсмена. Необходимо помнить также, что если на тренировочных занятиях спортсмены могут пользоваться всевозможными кимоно и различной удобной обувью, то на соревнованиях должна использоваться специальная форма, к которой предъявляется целый ряд требований, вплоть до длины рукава и наличия выступающих планок на плечах куртки. То есть экипировка для самбо обязательно должна соответствовать строгим параметрам.

Спортивная форма самбиста обладает рядом уникальных признаков, благодаря которым ее трудно спутать с экипировкой другого единоборства. Она состоит из четырех элементов - куртки (самбовки), пояса, эластичных шорт и специальной обуви (борцовок). Этот комплект функционален, красив и обеспечивает защиту от травм.

Изначально куртки самбо были белыми, а на принадлежность к красному или синему «углу» указывал цвет пояса. Однако с середины 80-х годов на официальных соревнованиях постепенно вводится правило, согласно которому разрешены самбовки только двух цветов: синего и красного.

Выходить на схватку в экипировке «чужого» цвета сегодня запрещено, иначе спортсмен рискует быть удаленным с турнира. Впрочем, на клубные встречи этот регламент не распространяется.

Длина рукава куртки для самбо - не ниже кисти и не выше «часового» запястья, а ширина должна обеспечивать просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20-25 см.

Пояс изначально пришивался к самбовке, однако в середине 50-х годов его стали пропускать сквозь специальные прорези. Цвет пояса в самбо не указывает на ранг спортсмена и должен соответствовать цвету куртки.

Борцовки для самбо сначала выпускали с твердой подошвой и широким рантом. Грубый наружный шов наносил травмы борцам, поэтому было принято решение перейти на внутренний шов и мягкую кожу.

Борцовки и шорты должны быть одного цвета с курткой, в противном случае судья имеет право не допустить борца к соревнованиям по самбо.

Инвентарь для обучения техники самбо состоит из специальных шестов для изучения падений, тренировочных мешков или чу­чел, набивных мячей, теннисных мячей, гантелей различ­ного веса, весовых гирь, штанг, гимнастических колец, гимнастических   стенок, канатов, медицинских весов.

**7. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

На занятия допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Учащимся запрещается заниматься, имея на себе серьга, цепочки, кольца, браслеты и т.д..

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

-      Заниматься в спортивной одежде (кимоно);

-      Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;

-      При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;

-      Вести борьбу строго в соответствии с правилами;

-      При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;

-      Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;

-      Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

***Запрещается:***

-      Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;

-      Вести борьбу в стойке и партере;

-      Выполнять какие-либо технические действия;

-      Заниматься на снарядах;

-      Выходить из зала.

- Работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы.

- При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению.

**8. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

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

Быстрота: 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.

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

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

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

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; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

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

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, пры­жок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

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

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

**В тренировочных группах 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 3х10 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.

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, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

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.

**В тренировочных группах свыше 2-х лет 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, подъем 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 гирями 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;

Плавание: для развития быстроты - проплываниедистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

**Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)**

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить уп­ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине(5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет­ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук парт­нера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

**Силовые возможности (работа максимальной мощности)**

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворо­том спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сги­бание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтяги­вание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы нахо­дясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

**Выносливость (работа большой мощности)**

Круговая тренировка: Iкруг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

**В группах совершенствования спортивного мастерства используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и со­вершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносли­вости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на корот­кие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мя­чами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяю­щих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

**9. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ПОКАЗАТЕЛИ | ПАРАМЕТРЫ |
| 1. | Организация образовательного процесса  Организация работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся  Организация работы по реализации прав ребёнка | \*Планирование работы (планы воспитательной, спортивно- массовой работы, конспекты занятий, положения).  \*Качество:  - реализации планов (воспитательной, спортивно- массовой работы, конспекты занятий, положения)  - организации и проведения мероприятий, проводимых педагогическим коллективом (занятий, соревнований, спортивных праздников)  \*Наличие и качество оформления документации по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС  \*Наличие в журнале и качество проведения инструктажа по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС  \*Качество:  - организации и прохождения УМО учащимися;  - проведения врачебно – педагогического контроля учащихся  \*Организация коррекционной работы (рекомендации, упражнения, и т. д.)  \*Организация профилактической работы (беседы, восстановительные мероприятия)  Качество работы с воспитанниками: по изучению нормативных документов по правам ребёнка (анкетирование, наблюдение, собеседование); нормативной документации, определяющей права ребёнка в Учреждении. |
| 2. | Информационно- методическое обеспечение | \*Уровень:  - информационно - методического обеспечения образовательного процесса;  - методической готовности тренеров - преподавателей  \*Участие педагогических работников:  - в методической работе школы;  - в обобщении и распространении передового педагогического опыта  \*Повышение квалификации:  - повышение образования в средних специальных и высших учебных заведениях;  - участие в городских методических семинарах, ГПО;  - обучение на курсах повышения квалификации;  - уровень самообразования |
| 3. | Контрольно - аналитические условия | \*Наличие и качество аналитических материалов  \*Организация и проведение:  - аттестации воспитанников;  - контроля за физическим развитием учащихся  \*Развитие личностных качеств учащихся  \*Выполнение рекомендаций по итогам контроля |
| 4. | Материально- технические условия | \*Сохранность спортивного инвентаря и оборудования  \*Участие в развитии МТБ  \*Привлечение спонсорских и родительских средств  (на приобретение спортивного инвентаря, спортивного оборудования, участие в соревнованиях и т.д.) |
| 5. | Результативность образовательного процесса | \*Сохранность контингента учащихся. Сохранность здоровья учащихся  \*Полнота реализации учебных программ, планов  \*Уровень развития детского коллектива (наличие традиций) |
| 6. | Результат образования | \*Динамика развития физических и личностных качеств учащихся (по трём составляющим образованности)  \*Динамика спортивных достижений учащихся |

**ПОКАЗАТЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Объект контроля** | **Предмет контроля** | **Периодичность контроля** |
| Группы начальной подготовки 1 год обучения | Тестирование по ОФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май |
| 2- год обучения | Тестирование по ОФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года |
| Тренировочные группы 1-2-3 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях  Выполнение разрядных нормативов | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года  Май |
| 4-5 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях  Выполнение разрядных нормативов  Зачет по судейству | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года  Май  Апрель-май |
| Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | Тестирование по ОФП и СФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях  Выполнение разрядных нормативов  Зачет по судейству | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года  Май  Апрель-май |

**10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 142с
5. Гаткин Е.Я. САМозащита Без Оружия для всех*http://ravnovesie.com/files/dow/032812041784.htm#2*
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М. Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
9. Кано Д. Кодокан дзюдо. - Ростов –на –Дону, Феникс, 2000. *Дзюдоистам читать обязательно. За качество фотографий издателей надо судить. Спасает только Г.П.Пархомович и H.Wolf с Е.Милковским.*
10. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
12. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования№ 5(306) март 2007.
13. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2005
15. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
16. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Тера Спорт, 2000.
17. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
18. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
19. Тищенков И.И., Извеков В В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168с
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
21. Чумаков Е. М. Тактика борца – самбиста. – М. Физкультура и спорт, 2002.
22. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – М: РГАФК, 1996.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи поединков.

2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.

3. Учебные кинофильмы.

4. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.

5. Таблица разрядов.

**Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Международная федерация самбо [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

2. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>

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

4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры www.lib.sportedu.ru

6. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)

7. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)

8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

Примерная схема тренировочного занятия для групп начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка, мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть  20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется  всей группой |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражнения общеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения | 5-6 |
| Основная часть, 60мин | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площадке ковра |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку. |
| Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска. |
| Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды |
| Заключительная часть, 10мин | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

Примерная схема тренировочного занятия для тренировочных групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка, мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть  20 минут | Построение учащихся, постановказадач урока | 4-5 | Выполняетсявсей группой или самостоятельно |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражненияобщеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения | 5-6 |
| Основная часть, 105 мин | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площадке ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
| Совершенствование изученных действий в учебной схватке | 10 | Два отрезка по 4мин с одним интервалом в 2мин |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 |  |
| Обучение приемам техники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях применения изученного броска |
| Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса | 15-17 | Опробование приемов в различных ситуациях |
| Учебно-тренировочная схватка | 16 | Три отрезка по 4 мин. С двумя минутными перерывами |
| Спортивная игра | 13 |  |
| Заключительная часть, 10мин | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

Примерная схема тренировочного занятия в группах совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка, мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть  20 минут | Построение учащихся, постановказадач урока | 4-5 | Выполняетсявсей группой или самостоятельно |
| Беговые упражнения | 5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражненияобщеразвивающего характера | 7 |
| Специальные упражнения | 5-6 |
| Основная часть, 105 мин | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площадке ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
| Совершенствование изученных действий в учебной схватке | 10 | Два отрезка по 4мин с одним интервалом в 2мин |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 |  |
| Обучение приемам техники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях применения изученного броска |
| Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса | 15-17 | Опробование приемов в различных ситуациях |
| Учебно-тренировочная схватка | 16 | Три отрезка по 4 мин. С двумя минутными перерывами |
| Спортивная игра | 13 |  |
| Заключительная часть, 10мин | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |