

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Калининской**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО**

по спортивному единоборству

САМБО

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (Приказ Министерства спорта России от 12.10.2015 №932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по самбо», зарегистрирован в Минюсте России 12.11.2015 №39675)

Срок реализации 6 лет

ст.Калининская

2015 год

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской
протокол № 1 от 20.08.2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО ДЮСШ

ст.Калининской

Приказ № 68 от

И.И.Дубко

01.09.2015 г.

Авторы программы:

Садыков Владимир Хаметзатович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Костюк Алексей Викторович – тренер-преподаватель первой квалификационной категории МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Рецензенты:

Потемкина Татьяна Викторовна – главный сотрудник МКУО ЦОКО муниципального образования Калининский район

Пашковская Елена Петровна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо в МАУ ДО ДЮСШ станицы Калининской.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Общая характеристика.....	4
1.2.	Нормативы режима учебно-тренировочной работы.....	6
2.	Учебный план.....	7
2.1.	Формы и режим занятий.....	13
3.	Методическая часть.....	15
3.1.	Теоретический материал.....	16
3.2.	Практическая и интегральная подготовка.....	17
3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	42
3.4.	Инструкторская и судейская практика.....	44
3.5.	Педагогический и врачебный контроль.....	47
3.6.	Воспитательные мероприятия и средства.....	48
4.	Система контроля и зачетные требования.....	51
5.	Перечень информационного обеспечения.....	60

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для ДЮСШ по самбо. Она предназначена для планирования учебно-тренировочной работы, определение наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки самбистов.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специально физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовки в соответствии с возрастом обучающихся.

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подхода в построении учебно-тренировочного процесса.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по самбо отечественных специалистов.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки самбистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в самбо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо для занимающихся самбо подготовлена в соответствии:

- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и

к срокам обучения по этим программам, утвержденными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Цель данной программы - воспитание самодостаточной личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
2. Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
4. Обучение технике и тактике самбо;
5. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.

4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.

5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.

6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.

7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Контрольные и календарные соревнования;
7. Контрольно-переводные испытания;
8. Медицинское обследование.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса остается:

1. Создание условий для развития личности обучающихся;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности обучающихся;
4. Формирование знаний, умений и навыков по самбо;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности обучающихся.

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в самбо. Особенности организации занятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Таблица №1

1.2. Нормативы режима учебно-тренировочной работы, требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав в группе	Оптимальный количественный состав в группе	Максимальный количественный состав в группе	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в

						академичес- ких часах
	Группы начальной подготовки					
Начальной подготовки до года	НП-1	10	устанавливается учреждением	14-16	25	6
Начальной подготовки свыше года	НП-2		устанавливается учреждением	12-14	20	9
	Учебно-тренировочные группы					
Тренировоч- ный этап до двух лет	Т-1	12	10	10-12	14	12
	Т-2		10	10-12	14	
Тренировоч- ный этап до двух лет	Т-3		10	8-10	12	18
	Т-4		10	8-10	12	

2. Учебный план

На протяжении периода обучения в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки самбистов следующая:

1. Постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
2. Планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
3. Переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
4. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
5. Постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
6. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки самбистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель. С увеличением

общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую подготовку.

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

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе самбистов высокого класса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель тренировочных занятий по самбо

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до одного года	свыше одного года	этап начальной специализации		этап углубленной специализации	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):						
1.1	Теоретическая подготовка	4/11	4/15	5/23	5/23	5/32	5/32
1.2	Общая физическая подготовка.	34/94	34/125	22/102	22/102	23/142	23/142
1.3	Специальная физическая подготовка.	15/41	15/55	23/106	23/106	23/148	23/148
1.4	Технико-тактическая Подготовка.	44/122	42/155	41/188	41/188	41/264	41/264
1.5	Психологическая подготовка.	3/8	3/11	5/23	5/23	5/32	5/32
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	-	2/7	4/18	4/18	4/26	4/26
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	368	460	460	644	644
Кол-во часов в неделю		6	8	10	10	14	14
Кол-во тренировок в неделю		3	4	4	4	5	5
Общее количество тренировок в год		138	184	184	184	230	230
2.	Показатели соревновательной деятельности:						
2.1	Тренировочные	-	-	-	-	-	-
2.2	Контрольные	-	2	2	2	4	4
2.3	Основные	-	-	-	-	1	1
	Всего схваток	-	10	10	10	15	15
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий					
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка	1	1	1	2	2
5	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2

6	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы
---	---------------------	------------------------------

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)
по самбо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
1.2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6	-	94
1.3.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	-	41
1.4.	Технико-тактическая подготовка	12	12	12	11	10	10	11	11	11	11	11	-	122
1.5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	8
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика													
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		26	27	27	26	23	23	26	26	26	26	22	-	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - отдельных встреч (кол-во)	В течении года												10
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация									1				1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														6
количество тренировок в неделю														3
общее количество тренировок в год														138

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.)
по самбо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1		15
1.2.	Общая физическая	12	12	12	12	10	10	12	11	11	12	11		125

.	подготовка													
1.3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
1.4	Технико-тактическая подготовка	14	14	15	14	13	12	15	15	15	14	14		155
1.5	Психологическая подготовка	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
1.6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1	1		1		1	2				7
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		34	34	35	35	30	30	35	35	35	33	32	-	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:	В течении года												8
	- Контрольные													
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
5.	Медицинское обследование (количество раз)	1												1
	Промежуточная аттестация									1				1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														8
количество тренировок в неделю														4
общее количество тренировок в год														184

**Годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения (час.)
по самбо**

[illegible]

по самбо

№ п/п	Разделбы подготовки	МЕСЯЦЫ													Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:															
1.1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2		23	
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	9	9	10	9	9		102	
1.3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10		106	
1.4.	Технико- тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	17		188	
1.5.	Психологическа я подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		23	
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2			18	
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		44	44	43	43	38	38	42	42	43	43	40		460	
2.	Минимальные объемы соревновательно й нагрузки, из них:														
	Тренировочные	В течении года													10
	Контрольные	В течении года													6
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.													6
	ВСЕГО схваток	В течении года													22
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.													
4.	Медицинское	В течении года													1

	обследование (количество раз)													
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														10
количество тренировок в неделю														4
общее количество тренировок в год														184

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа
углубленной специализации 3-го года обучения (час.)
по самбо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ													Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:															
1.1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		32	
1.2.	Общая физическая подготовка	15	14	14	14	10	10	13	13	13	13	13		142	
1.3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	10	10	14	14	15	15	14		148	
1.4.	Технико- тактическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		264	
1.5.	Психологическа я подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		32	
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2		26	
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		61	61	61	60	50	53	59	60	60	60	59	-	644	
2.	Минимальные объемы соревновательно й нагрузки, из них:														
	Тренировочные	В течении года													15
	Контрольные	В течении года													8
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.													8
ВСЕГО схваток		В течении года													31
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.													
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года													2
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2	
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки													1
количество часов в неделю															14
количество тренировок в неделю															5
общее количество тренировок в год															230

Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа

**углубленной специализации 4-го года обучения (час.)
по самбо**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	март	апре ль	май	июн ь	июл ь	авгу ст	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		32
1.2.	Общая физическая подготовка	15	14	14	14	10	10	13	13	13	13	13		142
1.3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	10	10	14	14	15	15	14		148
1.4.	Технико-тактическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		264
1.5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		32
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2		26
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		61	61	61	60	50	53	59	60	60	60	59	-	644
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	Тренировочные	В течении года												15
	Контрольные	В течении года												10
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												10
	ВСЕГО схваток	В течении года												35
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												2
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
количество часов в неделю														14
количество тренировок в неделю														5
общее количество тренировок в год														230

2.1. Формы и режим занятий.

Основные формы занятий, используемые в работе: учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как:

1. Общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
2. Внутришкольные соревнования;
3. Туристические походы;
4. Спортивные праздники;

5. Лагерь дневного пребывания;
6. Использование услуг бассейна, тренажерного зала.

Таблица №2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам
обучения на этапах подготовки**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	34	34	22	19
Специальная физическая подготовка (%)	15	15	20	20
Техническая, тактическая подготовка (%)	44	42	45	47
Теоретическая, подготовка (%)	4	4	5	5
Психологическая, подготовка (%)	3	3		
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2	8	9

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1
Всего спортивных поединков	-	10	10	15

Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес соревновательной подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

3. Методическая часть

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных самбистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Система отбора

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных самбистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп, подготовку спортсменов для сборных команд. Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Таблица №5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.1. Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по самбо.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

4.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий борьбой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой.

3.2. Практическая и интегральная подготовка.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по самбо.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

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

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

4. Изометрический метод.

Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы обучающиеся 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 обще развивающих 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 обще развивающих 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 обще развивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют обще развивающие 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.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. 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.

11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только обще развивающими 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.

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

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног

до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: 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 учебно-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 3х10 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 учебно-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 3x10 м, для развития выносливости- бег 400 м, 800 м.

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

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

Легкая атлетика: для развития быстроты- бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости- сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, 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 – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

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

Легкая атлетика: для развития быстроты- бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м, кросс 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой 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 и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости- сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости- сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы- приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью- 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

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 лёжа - 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: один круг, 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.

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 приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

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

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

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

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

Схватки на сохранение 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 или 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, скользком, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению 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, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет

высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на 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 стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и

высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

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

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

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

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

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

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

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по

падающему мячу; подхвата-удар пяткой по лежащему; отхвата- удар голенью по падающему мячу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) 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 «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств:

в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с 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 (контр бросков) 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 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 учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с,

отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

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

Воспитание специальной выносливости (работа больше мощности).

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

Технико-тактическая подготовка

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

броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

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

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

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

Броски прогибом.

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

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

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

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

Варианты приемов нападения и защиты в положения лежа:

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

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

- удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное;

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

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

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

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

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

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 взаимно расположениях, 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 метях.

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

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

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

Для того, чтобы обучающийся проявлял 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 – «отступить нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

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

Игры в атакующие захваты. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на

несопротивляющемуся 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 обучающихся 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 теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к обучающимся, 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 освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной целью воспитательной работы является содействие формирования качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание - представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предлагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных занятий, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско - юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с обучающимися осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенная роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

3.4. Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы предоставлено содержание инструкторской и судейской практики для обучающихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве.

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

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся ДЮСШ в учебно-тренировочных группах

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основой и заключительной частями.	4
	судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2	инструкторская	Овладение обязанностями	4

		дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	
	судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7
5	инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов	7

		тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7

3.5. Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное
- при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль)
- два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся, обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта: выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям по виду спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям данного вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал обучающегося планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма обучающегося.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование обучающихся включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3x10 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

3.6. Восстановительные мероприятия и средства

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица №14

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетеро регуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетеро регуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, бассейн	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, бассейн, душ	Восстановительная тренировка, туризм.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки; стресс-восстановление, восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения:

- на расслабление;
- дыхательные;
- на растяжение;
- восстановительного характера (плавание, настольный теннис);
- чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (душ, сауна, бассейн);
- обеспечение соответствия условий тренировок;
- соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям;

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

4. Система контроля и зачетные требования

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра на основе индивидуального отбора посредством сдачи контрольных нормативов. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку с учетом специфики выбранной спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых обучающихся прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнявших приемные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики, прироста спортивных показателей.

Таблица №6

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧЕСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 26 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 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая 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	Подтягивание из виса на

	перекладине (не менее 2 раз)	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)

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-1

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-2

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

Зачётные требования для групп НП-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
---	--

Оценка.	
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧЕСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 26 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 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая 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	Прыжок в длину с места

	(не менее 130 см)	(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)

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-1

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для НП-2

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

Зачётные требования для групп НП-2

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧЕСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, категория 40 кг, категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин)	Бег на 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)
Сила	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)
	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	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Весовая категория 43 кг, весовая категория 6кг, весовая категория 7кг 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 на 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 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)
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)
	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 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 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 на 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег на 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)
Сила	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)
	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 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-1

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования для групп УТ-1

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

Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-2

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19,0	24,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	18,0	23,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	23,0	26,0

Зачётные требования для групп УТ-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 2 юношеского разряда.	

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-3

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	17,0	21,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	17,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	21,0	24,0

Зачётные требования для групп УТ-3

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-4

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	16,0	19,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	16,0	21,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	20,0	19,0

Зачётные требования для групп УТ-4

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

5. Перечень информационного обеспечения

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е.Табаков и др. - М.: Советский спорт, 2005-240с.
2. Р.В. Тазиев , Г.Г. Янышева, Ф.Х. Габитова: Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников (методическое пособие) Казань-2005.
3. Бирюков, А.А. Баня и массаж [Текст] / А.А. Бирюков. – М.: Полымя, 2007. – 304 с.
4. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста [Текст] / Е.Я. Гаткин. – М.: Лист, 2010. – 176 с.
5. Дахновский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов [Текст] / В.С. Дахновский – М.: Полымя, 2009. – 192 с.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский – М.: ФиС, 2001. – 206 с.
7. Рудман, Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Защита [Текст] / Д.Л. Рудман. – М.: ФиС, 2012. – 256 с.
8. Рудман, Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа, нападение [Текст] / Д.Л. Рудман. – М.: ФиС, 2011. – 232 с.
9. Чумаков, Е.М. Тактика борца – самбиста [Текст] / Е.М. Чумаков. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
10. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо [Текст] / Е.М. Чумаков. – М.: Фаир-Пресс, 2008. – 400 с.
11. Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе [Текст] / под ред. Г.М. Грузных. – Омск: ОГИФК, 2009. – 228 с.