

**Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**ДЕТСКО ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник  
Департамента образования  
Ивановской области  
\_\_\_\_\_ О. Г. Антонова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2019 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Магницкий В.П.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по самбо**

Разработана в соответствии с 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 утверждёнными Приказом Минспорта от 15 ноября 2018 г. N 939

**Срок реализации 10 лет**

Программу составили  
тренер-преподаватель  
высшей категории  
Н.П. Аникин,  
заместитель директора по УВР  
И.В. Медреев

**Рецензенты:**

Директор института ФКиС ИвГУ  
– доцент, КПН – Соколов Е.Е.,  
Доцент кафедры ФКиС ИвГУ,  
- МС по самбо – Кумирова К.С.

**г. Иваново 2019**

## 1. Содержание.

1. Титульный лист .....	1 стр.
2. Пояснительная записка .....	2 стр.
3. Нормативная часть .....	3 стр.
4. Методическая часть .....	5 стр.
5. Система контроля и зачетные требования .....	8 стр.
6. Перечень информационного обеспечения .....	34 стр.

### Пояснительная записка

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

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

Основная направленность дополнительной предпрофессиональной программы выражается в следующем:

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

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе базового уровня (БУ) от 1 года до 6 лет и углубленного уровня от 1 до 4 лет. На этап базового уровня зачисляются обучающиеся в возрасте 8-9 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Основные задачи на этапе базового уровня:

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

На этап углубленного уровня зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе базового уровня не менее 4 лет и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Задачи этапа углубленного обучения:

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

Максимальный возраст учащихся проходящих спортивную подготовку на этапах углубленного уровня – до 17 лет (включительно).

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Режим учебно-тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объёмом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учёбы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Кол-во часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Кол-во занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее кол-во часов год	168-252	252-416	416-420	420-504	504-588
Общее кол-во занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

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 год	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
<b>Группы базового уровня</b>						
БУ 1-2	8	8	14-16	30	6 / 252	Выполнение нормативов ОФП
БУ 3-4	10	6	12-14	24	8 / 416	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП
БУ 5-6	12	6	11-13	22	10 / 420	Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП юн. р-ды
<b>Группы углубленного уровня</b>						
УУ 1-2	14	6	10-12	20	12 / 504	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП, 2-3 р-ды
УУ 3-4	15	6	9-11	20	14 / 588	Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП 2 р-д 75%, 1 р-д 25%

1.2.Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах БУ 1-2 года обучения 2х часов;
- в группах БУ 3-4, БУ 5-6 и УУ - 3х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

1.3. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке в группах БУ и УУ фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (журналы, планы-конспекты занятий).

1.4. Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный номер № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

## 1.5. Структура годичного цикла

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

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе самбистов.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны сделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

### **3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **3.1 Группа базового уровня 1-2 года обучения (БУ 1-2).**

##### **Борьба в партере.**

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.

10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

### Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

### Самооборона.

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

### Контрольные нормативы по физической подготовке для БУ 1-2

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (в см.)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для БУ 1-2

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

### Группы базового уровня 3-4 года обучения (БУ 3-4).

#### Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

### **Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
11. Бросок поворотом «через бедро».
12. Бросок через голову с упором стопой в живот.
13. Броски через голову с упором голени в живот.
14. Бросок подворотом через спину.

### **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке для БУ 3-4**

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики		Девочки			
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в	18	14	10	10	8	6

	положении лежа ( кол-во раз)						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места ( в см.)	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для БУ 3-4

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

### Зачётные требования для групп БУ 3-4

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.

### Группы базового уровня 5-6 годов обучения (БУ 5-6)

#### Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча.
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

#### Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.

5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски через голову с упором голени в живот.
18. Бросок подворотом через спину.

### Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.
5. Защита от ударов ножом.

### Контрольные нормативы по физической подготовке для БУ 5-6

№№ п/п	Наименование упражнений	Оценки					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места (в см.)	215	190	160	200	180	185

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп БУ 5-6

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

### Зачётные требования для групп БУ 5-6

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.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

## Группы углубленного уровня 1-2 годов обучения (УУ 1-2)

### Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

### Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

### Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

### Контрольные нормативы по физической подготовке для УУ-1

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м ( с )	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа ( кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места ( в см.)	230	215	185	210	200	170

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УУ -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 УУ-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 физической подготовке для УУ-2

№№	Наименование упражнений	Мальчики	Девочки
		Оценки	

п/п		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м ( с )	26,8	27,2	27,8	29,8	30,4	31,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	24	22	20
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа ( кол-во раз)	45	40	35	18	15	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места ( в см.)	235	225	210	215	205	180

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УУ-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 УУ-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 1 юношеского разряда.	

### Группы углубленного уровня 3 и 4 года обучения (УУ 3-4)

#### Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

### **Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом..
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

### **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.
6. Приемы задержания и конвоирования.

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м ( с )	26,2	26,8	27,5	28,9	29,5	30,2
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	17	15	13	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	27	24	22
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа ( кол-во раз)	50	45	40	22	18	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	50	45	40	29	25	22
6	Прыжок в длину с места ( в см.)	240	230	215	220	210	190

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УУ-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 УУ-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 3 разряда	

### Контрольные нормативы по физической подготовке для УУ-4

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м ( с )	25,7	26,3	26,8	28,2	28,8	29,6
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	19	17	15	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	30	26	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	40	25	22	18
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	55	50	45	35	30	26
6	Прыжок в длину с места ( в см.)	245	240	220	225	215	195

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УУ-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 УУ-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 2 разряда.	

### 3.2 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. Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

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

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

При выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не только не является необходимым, но иногда и просто мешает приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов.

Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда самбисту важно не овладение техникой, а развитие поперечника мышц, можно применять упражнения с предельным и запредельным напряжением. В специальных упражнениях, связанных с техникой самбо, где усилия должны быть точно дозированы и направлены, т.е. должны точно управляться, следует применять упражнения с оптимальными (непредельными) нагрузками.

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

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

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

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

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований. В процессе поединка 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, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

**ОБЩАЯ БЫСТРОТА** - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота самбиста зависит от: 1) быстроты реакции; 2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; 3) частоты смены одних движений другими; 4) совершенства выполнения технических действий.

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

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

**ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ** – способность решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. 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.

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития физических качеств). Следовательно, совершенство условнорефлекторной деятельности коры - основа качества ловкости. Для решения двигательной задачи самбист должен: 1) получить точную и достаточно полную информацию; 2) переработать информацию и составить программу действия; 3) своевременно осуществить программу.

Следовательно, для развития ловкости самбиста нужно

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

*Совершенствование работы различных анализаторов* осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

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

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

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

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

Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за 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.

### 3.3 Специальная физическая подготовка.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА** - способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил. Так, если самбист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела. 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 приемов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений;
- 7) выполнение бросков «с разбега»;
- 8) схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

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. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более Длительный срок противостоять утомлению.

**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:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага;

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

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

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое 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.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке 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, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам и другим особенностям);

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

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

г) проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

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, отретпетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

**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 запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

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

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

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В 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 (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

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

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовской» выносливости:

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

Развитие ловкости:

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

В 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 отхватом, 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 большой 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 за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

### 3.3. Техничко-тактическая подготовка

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

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

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, 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 (сядась 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 взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;  
используемых вариантов касаний;  
различий в заданиях, стоящих перед партнерами.  
Предложены 3 группы игр с касаниями:  
1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;  
2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;  
3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метках.

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

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

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

**ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.** В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся 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 занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

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

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

**ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.** Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на

противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства

и поэтому являются эффективным средством обучения.

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

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

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

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

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

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

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

**ИГРЫ В 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 занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

### **3.6. Воспитательная работа.**

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

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и

проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

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

### **3.5. Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

3. Общественную активность.

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

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

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

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

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

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

### **Врачебный контроль.**

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

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

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

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

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

### **3.7. Восстановительные мероприятия.**

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

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

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное

построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

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

### 3.8. Теоретическая подготовка.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов:

№/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2	Краткий обзор развития самбо	История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками МОДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо.
8	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
9	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке.
10	Основы техники и тактики самбо	Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
11	Общая и специальная подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов

	самбиста	
12	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
13	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.
14	ЕВСК	Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации
15	Всемирный антидопинговый кодекс	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлимость использования допинга в спорте.
16	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### 4. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

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

Формы проведения соревнований среди младших юношей

н/п	Т	Победитель
1	Достижения преимущества над противником.	
1	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по демонстрации техники.	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

## 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.

4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г.Пермь, 2013г.
10. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 231 от 19 сентября 2012 г.
11. Стандарт «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-52 и на основе примерной программы спортивной подготовки
12. Приказ от 12 сентября 2013 г. № 730 "Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам"