**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Артинская спортивная школа им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
Протокол № 6 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
_____ В.Н. Серебренников
Приказ № 103-од от «31» августа 2023 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## по виду спорта «САМБО»

Разработчики программы:
Савинский Валерий Станиславович, ВКК,
Бессонов Дмитрий Евгеньевич, тренеры-преподаватели

2023 год
п.г.т. Арти

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ


| | | |
|---|---|---|
| **I.** | **Пояснительная записка** | |
| *1.* | *Общие положения (нормативная база, цели, задачи, принципы)* | |
| *2.* | *Характеристика вида спорт, специфика организации тренировочного процесса* | |
| *3.* | *Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды, уровни, дисциплины)* | |
| **II.** | **Нормативная часть** | |
| *5.* | *Продолжительность этапов спортивной подготовки* | |
| *6.* | *Минимальный возраст зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку* | |
| *7.* | *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки* | |
| *8.* | *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта* | |
| *9.* | *Режимы тренировочной работы* | |
| *10.* | *Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку* | |
| *11.* | *Предельные тренировочные нагрузки* | |
| *12.* | *Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности* | |
| *13.* | *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию* | |
| *14.* | *Требования к количественному и качественному составу групп подготовки* | |
| *15.* | *Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)* | |
| **III.** | **Методическая часть** | |
| *16.* | *Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований* | |
| *17.* | *Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок* | |
| *18.* | *Рекомендации по планированию спортивных результатов* | |
| *19.* | *Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля* | |
| *20.* | *Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки* | |
| *21.* | *Рекомендации по организации психологической подготовки* | |
| *22.* | *Планы применения восстановительных средств* | |
| *23.* | *Планы антидопинговых мероприятий* | |
| *24.* | *Планы инструкторской и судейской практики* | |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования** | |
| *25.* | *Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс* | |
| *26.* | *Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе СП для перевода на следующий этап* | |
| *27.* | *Виды контроля ОФП и СФП, технико-тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля* | |
| **V.** | **Перечень информационного обеспечения** | |
| *14.* | *Список литературы* | |
| *15.* | *Перечень аудиовизуальных средств* | |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо для занимающихся в МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для СДЮСШОР (2005 год; авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден приказом Минспорта России № 1073 от 24.11.2022 г.).

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последними изменениями от 2022 года);

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530);

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531);

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

Приказ Минспорта России от 17.03.2015 N 227 "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.05.2015 N 37145);

Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Устав школы (утвержденным приказом Управления образования Администрации АГО № 04-од от 09 января 2023 года):

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

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

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

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

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

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

Основная направленность дополнительной программы спортивной подготовки выражается в следующем:

- обеспечение разносторонней физической подготовки самбистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики борьбы самбо, накопление опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой борьбы самбо и выступлений самбистов на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых самбисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет, на учебно-тренировочном этапе 4 года. на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений (до тех пор, пока спортсмен систематически показывает высокие спортивные результаты).

**Цель этапа начальной подготовки** - базовая подготовка и формирование мотивации к занятиям самбо.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

**Основные задачи на этапе начальной подготовки:**

- улучшение состояние здоровья и закаливание;

- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение знаний истории и развития самбо;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях(в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качества, формирование спортивного характера;
- организацияконтроля за развитием физических качеств;
- выполнение контрольно-переводные нормативов для зачисления на тренировочный этап.

**Цель тренировочного этапа** - специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта «самбо».

На тренировочный этап спортивной (ТЭ) подготовки переводятся обучающиеся в возрасте с 14 лет, прошедшие обучение на тренировочном этапе подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трех часов.

**Задачи тренировочного этапа подготовки:**
- 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 спортсмена-самбиста;
- выполнение требований первого спортивного разряда.

**Цель этапа совершенствования спортивного мастерства** - совершенствование спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются обучающиеся с 14 лет, прошедшие спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**
- дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;
- накопление соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание и закрепление специальных психических качеств;
- подготовка базы для осознанного выбора направления профессионального обучения в дальнейшем;
- выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

**Цель этапа высшего спортивного мастерства** - реализация индивидуальных возможностей спортсмена.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются обучающиеся, выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы и получившие звание «Мастер спорта России по самбо».

**Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**
- достижение результатов уровня сборных команд России;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях;

- сохранение здоровья.

## 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 количественный состав в группе определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

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

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

1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Таблица № 1

| Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп (человек) | Максимальный объём тренировочной нагрузки в в неделю /в год | Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года |
|---|---|---|---|---|
| Группы начальной подготовки | | | | |
| НП-1 | 10 | 12 | 6 / 312 | Выполнение нормативов ОФП |
| НП-2 | 11 | 12 | 8 / 416 | Выполнение нормативов ОФП, СФП,ТТП |
| НП-3 | 12 | 12 | 9 / 468 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 3юн.разряд |

| Тренировочные группы | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Т-1 | 13 | 6 | 10 / 520 | Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП, 2 юн.разряд |
| Т-2 | 14 | 6 | 12 / 624 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 2 ю 50%, 1ю 50% |
| Т-3 | 15 | 6 | 14 / 728 | Выполнение нормативов ОФП,СФП, ТТП 1ю |
| Т-4 | 16 | 6 | 18 / 936 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП 1 разряд |
| | | | | |

1.1 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Таблица № 2

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | до двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 32-35 | 20-22 | 20-22 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 13-15 | 20-23 | 20-23 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | до двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | - | 2 | 2 | 4 |
| отборочные | - | - | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| основные | - | - | - | 1 |
| Всего соревновательных поединков (за год) | - | 10 | 10 | 15 |

1.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта самбо.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта самбо определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель – по рабочим программам тренеров, 6 недель – по индивидуальным планам-графикам спортсменов).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Кроме того, спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица № 4

| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ТЭ | ССМ | ВМС | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 21 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенно этапе |
| 2.2 | Восстановительные сборы | До 21 дня | | | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | | В соответствии с правилами приема |

1.4. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется приказом директора МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» на основании Приказа Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

1.5. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (один раз на одном уровне этапа спортивной подготовки).

1.6. С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

1.9.Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера (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 тренировочного этапа 3 часов;
- в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 4 часов;
- в группах этапа высшего спортивного мастерства 4 часов.

1.10. 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 исоревнований, 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 ТЭ, ССМ и ВСМ (фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (журналы, планы-конспекты занятий).

1.11. 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;
- 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.

Таблица № 5

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гонг | штук | 1 |
| 3. | Доска информационная | штук | 1 |
| 4. | Зеркало (2 х 3 м) | штук | 1 |
| 5. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8. | Ковер самбо (12 х 12 м) | комплект | 1 |
| 9. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 10. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 11. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 12. | Макет автомата | штук | 10 |
| 13. | Макет ножа | штук | 10 |
| 14. | Макет пистолет | штук | 10 |
| 15. | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 22. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 23. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 24. | Палка | штук | 10 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 27. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское механическое | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
| 37. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

## 1.12. 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.

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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:

- нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, 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; невнимательность тренера при определении у занимающихся наличия 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 состава.

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 проходить 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 проделать 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 спортинвентаря, 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.

## III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Основные блоки тренировочных занятий на этапах:**

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

**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 из нутрии.
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.

**3.2 Группа начальной подготовки 2-3 года обучения (НП-2 и НП-3)**

**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.

**3.3 Тренировочные группы 1 и 2 года обучения (Т-1 и Т-2)**

**Борьба в партере**

1. Удержания, защита и контрприемы.
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.

### 3.1.1 Тренировочные группы 3 и 4 года обучения (Т-3 и Т-4)

**Борьба в партере**

1. Удержания, защита и контрприемы.
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.

### 3.1.2 Группы этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (ССМ-1)

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

**Борьба в партере**

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
4 Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
6. 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.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивных школ могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

### 3.1.3 Группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения (ССМ-2)

**Борьба в партере**

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
5 Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
6. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
7. 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.

### 3.1.4 Группы этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

**Борьба в партере**

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3.Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4.Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
8. Переходы на болевой прием из стойки на руку или на ногу.
9. Скоростная отработка приемов.
10. Отработка приемов с сопротивлением.
11. Борьба в партере на краю ковра.

**Броски в стойке**

1. Вся техника бросков в стойке.
2. Отработка «коронных» приемов и разновидность комбинаций к ним.
3. Переходы со стойки в партер на болевой прием.
4. Комбинации из двух-трех обманных приемов.
5. Тактика борьбы стоя, привязанная к краю ковра.
6. Борьба на захватах.
7. Борьба на удержание преимущества.
8. Тактика борьбы на последней минуте.

**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.
7. Боевое самбо.

### 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.

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:

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

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

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

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

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:

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

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

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

Быстрота зависит от:

быстроты реакции;

соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

частоты смены одних движений другими;

совершенства выполнения технических действий.

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

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

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

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

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

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

Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

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

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

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

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

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1.Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

Изменение скорости или темпа.

Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

Смена способов выполнения упражнения.

Усложнение упражнения дополнительными движениями.

Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

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.

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

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

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

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

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

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.

<u>В группах начальной подготовки</u> 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, поднимание 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.
<u>В тренировочных группах первого</u> 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.
<u>В тренировочных группах второго года обучения</u> используют упражнения для развития общих физических качеств:
Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.
Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на

спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.
Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.
Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.
Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.
Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.
Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.
<u>В тренировочных группах третьего года обучения</u> 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.
<u>В тренировочных группах четвертого года</u> 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 но 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 лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.
Выносливость (работа большой мощности):
Круговая тренировка: I 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 при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

### 3.3 Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую

работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

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

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

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

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

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

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

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

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

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

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по от ношению к плоскости ковра, с хорошо

закрепленной покрышкой и др.);

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

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие6 родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве

максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

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

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

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движенияпо отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

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

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

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

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

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх.

<u>В группах начальной подготовки</u> 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.

<u>В тренировочных группах первого года обучения</u> используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В тренировочных группах 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 сек. 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 в

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-2 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.

### 3.4. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка учащихся на этапе совершенствования спортивного мастерства борьбы самбо заключается в совершенствовании следующих приёмов:

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.

Комбинации бросков и подготовка к основному броску («коронному» броску).

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Использование атакующего движения противника для перехода на удержание.

Контрприемы и удержания.

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.

Отработка нестандартных приемов в партере (переход с руки на ногу, переход с ноги на руку, контрприемы в партере и др.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 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 совершенствования взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;

дистанций;

захватов, упоров, освобождений от них;

способов, ритма и направления передвижений;

комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

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

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

Число игр зависит от:

разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;

используемых вариантов касаний;

различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

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

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

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

Правила проведения игр постоянно видоизменяются. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

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

выход за пределы ограниченной площади поединка;

касание ковра чем-либо, кроме ступни;

преднамеренное падение;

попытку провести прием.

Для того, чтобы 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 площади нельзя приравнивать к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

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

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. Эти игры предназначены для совершенствования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на противодействующем сопернике, он сопряжен 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 занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту 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 втеснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры втеснения 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 шутливого тона и других педагогических воздействий.

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

Многообразие этих игр создается за счет:

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

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

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

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

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

### 3.5 Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает 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 и учащихся.

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 предоставляет 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 и не останавливаться в этом вопросе до окончания обучения спортсмена в спортивной школе. 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 ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. 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.

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 слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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.

## 3.6. 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, что не утрачивает актуальности и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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 такие качества, как творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

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

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

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

Ведущее начало мотивации самбиста.

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

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

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

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

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

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

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

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

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

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой

или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

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

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

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

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

От чего зависит оценка?

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

Как измеряется смелость? Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполнят не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для развития общей смелости:

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

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

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

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

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

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

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

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

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

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается

решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить их можно аналогичным способом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.
7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

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

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м2 (2х2 м);

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

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

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

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.

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

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

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

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая решительность самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

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

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию.

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4.Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

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

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

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

4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

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

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

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

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

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

Честность - правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие

пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

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

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

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

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

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия,

учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

Средства и методы контроля моральных качеств.

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Психологическая направленность содержания разминки.

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

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить самбист в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист,проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить спортсмену минимальные и

максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

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

### 3.7. Врачебный контроль

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведениеследующих видов обследований:

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

Основной целью первичного обследования является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям самбо (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 подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

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

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

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

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

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

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

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

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

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

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

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

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

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

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

### 3.8 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 1-2 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.

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.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп тренировочного этапа обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния 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.

## 3.9 Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 11

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов:

| №/п | Тема | Содержание | ТЭ | | ССМ | | ВСМ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 | 1 | 2 | |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 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 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия. | 2.5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 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 | 2 | 2.5 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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. | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| 7 | Общие понятия о технике | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. | 2.5 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. | 2.5 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. | 2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| 10 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Общая и специальная подготовка самбиста | Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов | 2.5 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле. | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 | 3 |
| 13 | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2 |
| 14 | ЕВСК | Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 15 | Всемирный антидопинговый кодекс | Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте. | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 16 | Места занятий. | Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт. | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Оборудование и инвентарь | | | | | | |

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.

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

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

## IV. 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. 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.

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, поэтому требуется основательная корректировка воспитательной направленности на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 12

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|---|---|---|---|
| | ТЭ | ССМ | ВСМ |
| контрольные | 4 | 4 | 5 |
| отборочные | 2 | 3 | 3 |
| основные | 1 | 1 | 2 |
| Всего соревновательных | 15 | 15 | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| поединков (за год) | | | |

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

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

В индивидуальном плане соревновательных выступлений самбистов нужно учитывать не только определенные разделы унифицированного календаря, но и особенности соревнований, необходимых конкретному спортсмену. Не следует перегружать организм соревновательными нагрузками. Количество соревновательных стартов необходимо планировать применительно к уровню подготовленности конкретного спортсмена, его целевым установкам, возможностям их реализации, варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям реагирования занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки, особенностям режима жизнедеятельности, другим факторам. Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация самбистов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

При планировании индивидуализированной системы соревнований и при оптимизации всего тренировочного и соревновательного процесса в рамках его годичных циклов необходимо основываться на закономерностях управления развитием спортивной формы (как состояния оптимальной готовности к достижениям) с учетом конкретных условий спортивной деятельности. Решая участвовать (или не участвовать) в конкретном соревновании и намечая задачи соревновательной деятельности, следует стремиться, чтобы:

- в подготовительном периоде оказывалось содействие становлению спортивной формы;
- в соревновательном периоде достигалось ее сохранение и реализация в спортивных достижениях;
- в переходном периоде необходимо создание благоприятных предпосылок к началу нового цикла развития спортивной формы.

Характер выступлений в соревнованиях в решающей мере зависит от уровня и динамики их подготовленности, что приводит к существенному изменению соревновательной деятельности в различные периоды цикла подготовки.

В первом периоде большого цикла, когда обеспечивается фундаментальная всесторонняя подготовка, соревнования для самбистов в основном имеют подготовительную направленность. Содержание, формы, количество и частоту соревнований необходимо регламентировать так, чтобы содействовать становлению спортивной формы, во всяком случае, не препятствовать ее формированию на новом уровне.

Для полноценной подготовки к основным соревнованиям в этом периоде необходимо, чтобы соревновательная практика не мешала, а подчинялась оптимальному протеканию тренировочного процесса с планомерно нарастающими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок:

а) ближе к концу подготовительного периода у хорошо тренированных самбистов возможно серийное использование подготовительно-тренирующих соревнований, чередуемых с восстановительными интервалами. Такой режим соревновательных нагрузок способен значительно стимулировать повышение уровня тренированности, развитие соревновательной работоспособности и реализацию возможностей конкретного спортсмена.

б) в соревновательный период основными направлениями деятельности становятся официальные соревнования. При участии в них спортсмены ориентированы на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы. Этот период должен быть наиболее насыщен соревнованиями. Если условия и уровень подготовленности позволяют, то самбисты стартуют достаточно часто, варьируя конкретные соревновательные установки в зависимости от личностной значимости различных соревнований.

в) в переходном периоде подготовки официальные соревнования у самбистов в большинстве случаев отсутствуют. Этот период предназначен для активного отдыха, исключающего опасность перетренированности и создающего предпосылки для начала нового большого цикла подготовки.

Сочетание индивидуализированного плана соревновательных выступлений спортсменов с общим спортивным календарем требует конкретизации. Возможно также варьирование системы соревнований путем введения в нее стартов, не предусматриваемых общим спортивным календарем, в т. ч. соревнований подготовительно-тренирующего, адаптационного и контрольного характера, нужных для управления развитием спортивной формы.

## V. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

**Допинг –** запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;

- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
- *второе нарушение:* 2 года **дисквалификации;**
- *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация.**

## VI. 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 тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся групп 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.

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

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Для учащихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является осуществление деятельности в качестве спортсмена-инструктора и судьи по спорту (3 категория).

Таблица № 13

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на тренировочном этапе.

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 3 | Инструкторская | Занимающиеся 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 занимающихся 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 |

Таблица № 14

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся в группах спортивного совершенствования

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструк-торская | Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | 12 |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. | 12 |
| 2 | Инструк-торская | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. | 16 |
| | Судейская | Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. | 18 |

Таблица № 15

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся в группах этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| Весь период | Инструк-торская | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. | 16 |
| | Судейская | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. | 18 |

## VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.6 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо:

Таблица № 16

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

**Группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

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

Таблица № 17

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

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

Таблица № 18

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |

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

| | | |
|---|---|---|
| | на гимнастической стенке<br><br>(не менее 8 раз) | на гимнастической стенке<br><br>(не менее 3 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br><br>(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br><br>(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м<br><br>(не более 10,3 с) | Бег 60 м<br><br>(не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м<br><br>(не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м<br><br>(не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине<br><br>(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br><br>(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br><br>(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br><br>(не менее 8 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br><br>(не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br><br>(не менее 3 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br><br>(не менее 6 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br><br>(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

7.1.2 Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для групп начального этапа спортивной подготовки:

Таблица № 19

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

| № 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 |

Таблица № 20

**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<br>4 | Удовлетворительно<br>Хорошо |

Таблица № 21

**Контрольные нормативы по физической подготовке для НП-2 и НП-3**

| № 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 положении лежа ( кол-во раз) | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

Таблица № 22

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

**для НП-2 и НП-3**

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

Таблица № 23

**Зачётные требования для групп НП-2 и НП-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. |

7.1.2 Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

**Контрольные нормативы по физической подготовке для Т-1**

Таблица№24

| № 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 |

Таблица № 25

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

**для групп Т-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 |

Таблица № 26

**Зачётные требования для групп Т-1**

| | |
|---|---|
| Критерии освоения технических и тактических действий.<br><br>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. | |

Таблица № 27

**Контрольные нормативы по физической подготовке для Т-2**

| №п/п | Наименование упражнений | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Оценки | | | | | |
| | | 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 |

Таблица № 28

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

**для групп Т-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 |

Таблица № 29

**Зачётные требования для групп Т-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. | |

Таблица № 30

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

| № | Наименование упражнений | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|---|
| | | Оценки | |

| п/п | | 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 |

Таблица № 31

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп Т-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 |

Таблица № 32

**Зачётные требования для групп Т-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. | |

Таблица № 33

**Контрольные нормативы по физической подготовке для Т-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 |

Таблица № 34

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп Т-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 |

Таблица № 35

**Зачётные требования для групп Т-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. | |

**Группы этапа совершенствования спортивного мастерства**

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

Таблица № 36

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

| категория 84+ кг | | |
|---|---|---|
| Скоростные качества | Бег 60 м<br>(не более 8,7 с) | Бег 60 м<br>(не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м<br>(не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 5 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке<br>(не менее 2 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br>(не менее 10 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса<br>(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

7.1.4 Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица № 37

| №№ 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<br>(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 |

**Группы этапа высшего спортивного мастерства**

7.1.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Таблица № 38

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

| | | |
|---|---|---|
| качества | (не менее 230 см) | (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) |
| | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
| | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

7.1.6 Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для групп на этапе высшего спортивного мастерства:

Таблица № 39

| №№ п/п | Наименование упражнений | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Оценки | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 10 по 10м ( с) | 25,2 | 25,8 | 26,3 | 27,7 | 28,3 | 29,1 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 24 | 22 | 20 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание на низкой перекладине, раз | - | - | - | 35 | 31 | 29 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 55 | 50 | 32 | 29 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз) | 70 | 65 | 60 | 42 | 37 | 33 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Прыжок в длину с места ( в см.) | 275 | 270 | 250 | 240 | 230 | 210 |

7.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки:

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.
Основными задачами подготовки являются:

1. Повышение общего функционального состояния.
2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
3. Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
4. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.

Сохранение здоровья.

## VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**8.1 Нормативно-правовые источники**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последними изменениями от 2015 года)
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден приказом Минспорта Россииот 12 октября 2015 г. N 932)
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530)
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531)
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522)
9. Приказ Минспорттуризма России от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»
10. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
14. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Тагилстрой» (Нижний Тагил, 2015 г.).

**8.2 Список специальной литературы:**

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
3. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
4. Примернаяпрограммаспортивной 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.
5. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
6. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г.Пермь, 2013г.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
8. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.
9. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

**8.3 Перечень интернет-ресурсов:**

1. Всероссийская федерация самбо – официальный сайт - http://sambo.ru/.
2. Федерация самбо Свердловской области – официальный сайт - http://www.sambo66.ru/.
3. Спортивный клуб «Самбо-72» - официальный сайт - http://rubrikator.org/russia/nizhny-tagil/sambo-72
4. Официальный сайт МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» - http://dush-arti.ucoz.ru/

**8.4 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Савинский Валерий Станиславович

Подписан: Савинский Валерий Станиславович
DN: OU="Спортивная школа ", O="МАУ ДО "" Артинская спортивная школа им ЗТ России Ю.В. Мельцовап2", CN=Савинский Валерий Станиславович, E=dush-arti@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.14 11:46:20+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0