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 2023г.

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

(для спортивно – оздоровительных групп)

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:
Бусыгин Сергей Владимирович,
тренер-преподаватель

2023 год
пгт. Арти

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Артинская спортивная школа имени Заслуженного тренера России Юрия Вильгельмовича Мельцова» (далее МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова») по виду спорта самбо разработана в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательств в сфере образования, физической культуры и спорта:

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

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 41 г. Москва "Об утверждении санитарных правил 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» от 24.11.2022 г. № 1073.

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; учебный план; методическая часть; план воспитательной и профориентационной работы, система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.1. Характеристика вида спорта

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта самбо (0790001411Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	Ю
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	Н

весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Б
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю

1.2 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Настоящая Программа определяет направленность, цели, задачи, а также этапы и сроки реализации тренировочного процесса.

Программа направлена:

-отбор одаренных детей;

-создание условий для физического воспитания, физического развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по

программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель Программы

Определить содержание, структуру, условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по группам видов спорта: спортивные единоборства, самбо и сроки обучения по данной Программе обучающихся МАУ ДО «Артинской СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова».

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо в МАУ ДО «Артинской СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи Программы

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения Программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий, в избранном виде спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся физических нагрузок;
- приобретение знаний требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- формирование умений соблюдения техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение знаний основ судейства по избранному виду спорта.
- формирование умений точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- формирование умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

-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;

-выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Теоретические занятия;
- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Участие в соревнованиях различного ранга;
- Занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Культурно-массовые мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся - спортсменов по избранному виду спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической

подготовки в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Срок обучения по программе

Тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным не менее 42 недель (включая 2 недели выходные и праздничные дни).

Срок обучения по программе составляет *8 лет.*

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе – 7 лет.

Результат освоения программы:

При освоении программы и по ее завершению, учащиеся приобретут следующие знания, умения, навыки, личностные качества и компетенции:

1.Метапредметные результаты

- Узнают основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по самбо;

- Узнают основ законодательства в области физической культуры и спорта; нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

-Получат знания о гигиене; знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

-Формируется осознанное отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- Умеют выполнять упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке.

- Воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;
- Развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции.

2. Личностные результаты:

-Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)

-Формирование социально-значимых качеств личности; коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

3.Предметные результаты

-Приобретут знания о истории развития спорта, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- Овладеют основами техники и тактики избранного вида спорта;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Получат знания основ судейства по избранному виду спорта,
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в СШ является учебно-тренировочное занятие

Продолжительность одного час составляет 45 минут (академический час) и не должно превышать:

В группе 1-2 года обучения- 2 академических часа

В группе 3-8 года обучения- 3 академических часа

Категория обучающихся - от 7 до 18 лет,

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в часах с расчетом на 42 недели занятий.

Учебный план Программы в освоении обучающимися - спортсменами образовательной программы.

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения						
1		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7-8 год
1.1	Предметные области (час.)							
1..2	Теория и методика физической культуры и спорта	7	7	7	17	17	17	17
1..3	Общая и специальная физическая подготовка	36	36	36	84	84	84	84
1.4	Избранный вид спорта (техникаи тактика бокса, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстано-вительные мероприятия)	79	79	79	185	185	185	185
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	7	7	17	17	17	17
2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	14	14	14	33	33	33	33
3.	Самостоятельная работа обучающихся	до 10 % от общего объема учебного плана						
4.	Соревновательная деятельность	согласно календарному плану						
5.	Тренировочные сборы	согласно календарному учебному графику						
	Промежуточная и итоговая аттестация	согласно календарному учебному графику						
	Всего часов	***216***	***216***	***216***	***336***	***336***	***336***	***336***

Данная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-общая физическая подготовка;

-вид спорта.

Вариативные предметные области:

-различные виды спорта и подвижные игры;

- развитие творческого мышления

-специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные,

физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Деятельность СШ осуществляется шесть дней в неделю. Начало занятий с 1 сентября. Тренировочный процесс строится на основании учебного плана, годового календарного учебного графика и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по самбо.

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся

-регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

-организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

-организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

2.1. Календарный учебный график

Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с учетом следующих требований:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются, исходя из сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся-спортсменов;
- набор (индивидуальный отбор) обучающихся-спортсменов осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года;
- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным по дополнительным общеобразовательным

общеразвивающим программам – в соответствии с федеральными государственными требованиями

В группах на всех этапах подготовки предусмотрен:

– во время каникул тренировочный сбор продолжительностью 14 дней на базе МАОУ ДО «Артинской СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова».

- встреча обучающихся разных групп в «День борьбы» 1 раз в неделю (по возрастам).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика работы по предметным областям

3.1.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

2) Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

3) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные

тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Понятие о планировании тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

5) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

6) Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

7) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-

двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

8) Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

10) Основы спортивного питания.

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

11) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

12) Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.1.2.Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка способствует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость.

Специальная физическая подготовка Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности выполнения.

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа– махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Также для техники могут быть использованы упражнения с мячом. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу.

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для совершенствования тактики - игры с мячом в командах «вышибалы», баскетбол, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с партнером;

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков/подвороты и тяги руками.

- борцовский мост и упражнения на мосту;

- забегание на борцовском мосту;

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

- упражнения на равновесие

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основные положения броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска;

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;

- имитации бросков с поворотом спиной к партнеру влево/вправо;

- имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево/вправо;

- имитация броска через грудь;

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

3.1.3.Избранный вид спорта

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Система упражнений самбо

Техника	Приемы нападения	Броски руками, ногами, туловищем
		Сковывания: удержания, болевые, удушающие
		Удары руками, ногами, туловищем
	Приемы защиты	Руками: контрудар, подставка, отбив, блок, захват
		Ногами: уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок ,отжимание, выскальзывание, сбивание
		Туловищем: уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив, блок, сбивание, отжимание

Первый –третий год обучения *Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная

страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу ,задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Четвертый год обучения. Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Пятый год обучения. Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава.

Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Шестой год обучения. Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивностьи борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

Седьмой и восьмой год обучения. Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики.

Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

3.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые 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) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. 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. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако,чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

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 ногах (на руках). Для преодоления силы активного сопротивления противника-толчки ладонями в ладони (задача-вывести противника из равновесия); перетягивание, держась за руку; толчки плечом, прыгая на одной ноге.

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

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.

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.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

3.1.5. Специальные навыки

В ходе тренировочного процесса у обучающихся-спортсменов формируются социально значимые качества личности; развиваются коммуникативные навыки, приобретается опыт работы в команде (группе).

Обучающиеся-спортсмены учатся умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норма- типов и т.д. В соревновательных поединках вырабатываются у спортсменов волевые качества, такие как смелость, решительность, настойчивость . Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.1.6 Технико-тактическая и психологическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Тактика представляет собой оригинальный сценарий будущих состязаний, схваток. Самбист, который умеет принимать надежные решения, рассчитывать свои действия в зависимости от формирующейся обстановки зависит в итоге спортивный успех. Для удачного составления плана действий, борцу необходимы знания и опыт. Он обязан уметь анализировать свой потенциал и своих противников, в противном случае не сможет выбрать точную тактику и реализовать ее.

В учебно-методическом пособии по самбо Ф. М. Зезюлин называет тактику системой.

В основу тактики входят особенные тактические умения, поскольку все тактические цели, выполняемые спортсменом на соревнованиях, требуют воплощения этих умений. На первом месте стоит такое умение, как получать информацию о намерениях противника и характерностях его подготовленности. Как маскировать свои собственные задумки, вызывать противника на придуманные действия, создавать ему препятствия, связывать, атаковать, контратаковать, оборонятся, точно выбирать момент начала и завершения поединка.

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других областях подготовки, соединяются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные.

Психологическая подготовка

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

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Развитие волевых качеств спортсмена

Волевые качества – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Занятия спортивной борьбой уже само по себе развивает волевую сферу спортсмена.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Например, широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, спарринги в присутствии большого количества зрителей,др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий являются выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Волевая подготовка спортсмена - повседневный, систематический процесс, который осуществляется круглогодично. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий от самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание является важной стороной волевой подготовки занимающихся физической культурой и спортом. Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересовать своих учеников, убедить их в том, что они могут много сделать сами для себя. «Очень важно довести до сведения своих учеников основные принципы самовоспитания воли:

а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется;

б) совершенствоваться всегда и во всём, делать всё и всегда наилучшим образом, предвидеть результаты и последствия своих действий;

в) всегда искать причины несовершенства своей деятельности, прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьёй для самого себя». Для этой цели необходимо регулярно сознательно выполнять все психологические этапы в каждом тренировочном уроке. Особое внимание необходимо уделить самостоятельным действиям по самовоспитанию воли и контролю за полученными результатами: само аргументирование, само мотивирование, само принуждение

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

-ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

-формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

-преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

-моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реали- зация в ходе турнира.

Психологическая подготовка особенно сказывается во время соревнований, которые

являются ответственным испытанием для спортсмена,подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание готовности к выступлению, которая должна сохраняться и поединке.

Готовность к соревнованиям - это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться доконца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Средства и методы: создание соответствующих благоприятных условийтренировки, отдыха; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в форме и обуви, предназначенной для занятий самбо.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности,знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотратренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить пра-вильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов

дружеское и корректное отношение к партнерам.

- При проведении тренировочных спарингов, строго соблюдать правила ведения.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.)следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только покоманде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обу- чающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемымиспортсменами действиями.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Образовательная организация самостоятельно определяет форм и методы проведения индивидуального отбораобучающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, с учетом таких особенностей, как перевод обучающихся на этап (уровень сложности) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Организация внутреннего контроля должна быть направлена на решение следующих задач:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки обучающихся-спортсменов, планам подготовки, дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию обучающихся-спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценку уровня методической подготовленности тренерско- преподавательского состава, профессиональной компетенции медицинского персонала (при наличии);
- оценку уровня спортивной подготовленности обучающихся-спортсменов и их физического развития.

В МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова» для анализа своей деятельности, эффективности реализации дополнительных предпрофессиональных программ используются следующие критерии:

- стабильность состава;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта, овладение опытом выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по выбранному виду спорта;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки (динамика роста);
- достижения результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Свердловской области;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся- спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки

- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Аттестация проводится ежегодно на уровнях сложности тренировочного процесса: промежуточная – 2 раза в год, итоговая — после освоения обучающимся- спортсменом уровня сложности Программы.

Промежуточная аттестация представлена системой комплексного контроля.

Комплексный контроль позволяет оценивать уровень подготовленности обучающегося-спортсмена на всех этапах тренировочного процесса. Система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления тренировок, постоянно вести контроль за динамикой тренированности юного спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, служит основанием для перевода обучающегося-спортсмена на следующий этап.

Комплексный контроль осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
– учёт результатов участия в соревнованиях.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся - спортсмены, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

5.2. Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения:

- Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или Другого уровня сложности проводится решением тренерского совета и оформляется приказом директора.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Контрольные нормативы по борьбе самбо для групп СОГ 1-3 год обучения

п/п	Контрольные нормативы	1 год			2-3 год		
		40 кг.	35-40кг.	30-35кг.	50 кг.	45-50 кг.	до 40кг..
1	Бег 30 м (с)	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6
2	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,3	8,8	9,3
3	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	190	175	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	8	7	5
5	Сгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	12	42	38	25
6	Сгибание туловища лежа на спине, раз	18	16	14	22	20	18
7	Бег 6 минут, м	1250	900-1050	850	1350	1100-1200	950
8	Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы, м	3,2	3,0	2,8	5,0	4,6	4,2

Контрольные нормативы по борьбе самбо СОГ 4-6го годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	4			5-6		
		до 50кг	**до 66 кг**	**св. 66 кг**	**до 50 кг**	**до 66 кг**	**св 66 кг**
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2
2	Челночный бег 3х10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10
5	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43
6	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3
7	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7
8	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12
10	Забегание на мосту влево 5 раз вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0
11	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17

Контрольные нормативы по борьбе самбо в группах СОГ 7-8 г.о.

п/п	Контрольные упражнения									
		7						8		
		до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
1	Бег 30 м с ходу (с)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
2	Челночный бег 3х10 м (с)	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65	6,45	6,5	6,55
3	Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	230	225	215	230	225	220
4	Подтягивание на перекладине (раз)	16	14	12	18	16	14	19	17	15
5	Бег 1500 м (мин)	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39	6,32	6,34	6,37
6	10 кувырков вперед (с)	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9	16,7	17,2	17,7
7	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	12	11	10	14	13	12	15	14	13
8	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	17	16	14	18	17	15	19	18	16
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	15	14	13	16	15	14	17	6	15
10	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	14,5	15,5	16,5
11	Перевороты на мосту 10 раз (с)	14	15	16	13	14	15	12,5	13,5	14,5

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список используемой литературы

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. САМБО- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008г.
3. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г.
4. «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г.
5. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008г.
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005г.
7. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009г.
8. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993г.
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2013г.
10. Борьба самбо Финальные соревнования — М.: «Советский спорт»1987г.
11. Спортивная борьба: отбор и планирование — Г.С. Туманян — М.: Физкультура и спорт, 1984г.
12. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2008г.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986г.
14. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991г.
16. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004г.
17. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2005г.
18. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2005г.
19. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000г.
20. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию

олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003г.

21. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007г.

22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности (издание 2-е актуализированное и дополненное).

23. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В.Волков –К «Здоровье» 2004 г.

6.2. Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»
2. Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»
3. http://www.sambo.ru/
4. http://sambo.com/
5. http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm
6. http://www.e-reading.link/book.php?book=94512
7. http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html
8. Международная федерация самбо www.sambo-fias.org Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru
9. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области www.minobraz.ru
10. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области www.minsport.midural.ru
11. Федерация самбо Свердловской области www.sambo66.ru
12. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
13. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru
14. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
15. Мир спорта www.world-sport.org
16. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

6.3 Список литературы для обучающихся:

1. Мир спорта www.world-sport.org

2. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2005г.

3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2005г.

4.Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

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: 2023.09.19 16:28:45+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0