

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

г. о. Троицк в г. Москве

Утверждаю

Директор МАУ ДО ДЮСШ-2

В. В. Прозорова

«12» сентября 2017 г.



Обсуждена на Педагогическом совете

Протокол №41 от «16» 09 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО**

(Этап начальной подготовки и тренировочный этап)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составили:

Косицын А.П., тренер-преподаватель

Меркулов В.М., тренер-преподаватель

г. о. Троицк

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная предпрофессиональная программа по самбо(далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации 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», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 932), Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по самбо (М.: Советский спорт, 2005), а такжевозрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

Официальным днем рождения самбо, родина которого – Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта.

Знатоки спорта считают борьбу самбо синтезом многих национальных видов единоборств, распространенных на территории бывшего Советского Союза. Насчитывается более двадцати народных видов борьбы, корни которых уходят в далекое прошлое.

Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио –Кодокане. В середине двадцатых годов В. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты. Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты.

С 1966 года самбо получило международное признание – было включено в

Международную любительскую федерацию (ФИЛА).

В 1972 году был проведен I открытый чемпионат Европы. В восьми весовых категориях первые места заняли советские спортсмены и в двух – японские. Первыми чемпионами Европы стали: В. Кюлленен, А. Хош, К. Герасимов, В. Невзоров, А. Федоров, Ч. Езерскас, Н. Нисинаки, Н. Сато, С. Новиков, В. Кузнецов.

В 1973 году прошел I чемпионат мира. Он был проведен в г. Тегеране (Иран). Сборная СССР завоевала 9 золотых и 1 серебряную медали. Чемпионами стали Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Ш. Чанрав (Монголия), Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко.

В 1985 году на Конгрессе в г. Бильбао (Испания) было объявлено о рождении Международной любительской федерации самбо (ФИАС). В настоящее время под эгидой ФИАС самбо культивируется более чем в 40 странах мира. Созданы Американская, Европейская и Азиатская федерации. Ежегодно проводятся чемпионаты и первенства мира по всем возрастным категориям среди мужчин и женщин, личный и командный Кубок мира, чемпионаты и первенства Европы и Азии, панамериканские чемпионаты, чемпионаты мира среди студентов, чемпионат мира среди полиции и милиции, чемпионат мира среди пограничников.

Учитывая огромную популярность самбо в мире, оргкомитет I Всемирных юношеских Игр включил самбо в свою демонстрационную программу. Более 35 стран со всех континентов заявили о желании принять участие в этих соревнованиях, которые прошли летом 1999 года в Москве.

Самбо – вид спортивного единоборства, комплексная система самообороны, который разделяют на два вида: боевое и спортивное. Самбо объединяет ударную и бросковую технику. Борцы могут применять броски и совершать болевые приемы в стойке и в партере, удары кулаком, локтем, ногами, головой и удушения.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Зная основные приемы самбо, можно использовать их в экстремальных условиях самообороны. Для этого достаточно посещать специализированные секции по обучению самбо и получать знания, умения и навыки, достаточные для защиты в ситуациях нападения. Обучение самбо сочетает изучение технических приемов и освоение навыков самостраховки при падениях на спину, на бок и на живот, а также страховки партнера при проведении приемов.

Занятия самбо благотворно влияют на функционирование всего организма, развивают

очень важные физические качества: такие как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и другие.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;
- 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.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в самбо;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в самбо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на следующие этапы (периоды) спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, периоды – до одного года, свыше одного года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды – начальной специализации, углубленной специализации.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники двигательных действий самбо;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.
2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике самбо;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, особенности формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

Таблица 1

## Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов

(периодов) подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	3	10	10	14-16	25
	Свыше одного года			10	12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	5	12	8	10-12	18
	Углубленной специализации			5	8-10	16

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Учреждения в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий самбо и прохождения необходимой подготовки по самбо не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора Учреждения на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

– по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;

– в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;

– в случае освоения обучающимся в полном объеме дополнительных предпрофессиональных программ Учреждения.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора Учреждения.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

## 1. Учебный план

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка (%)	33	31	28	22	21	20	19	18
Специальная физическая подготовка (%)	14	15	15	21	21	22	22	23
Технико-тактическая подготовка (%)	44	44	45	45	45	45	44	44
Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка (%)	3	3	4	4	4	4	5	5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3	3	4	4	5	5

### 1.2. Учебный план тренировочных занятий по самбо

#### на учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Этапы и годы спортивной подготовки								Итого часов по окончании и обучения
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Общая физическая подготовка	91	124	124	116	116	128	128	128	944
2	Специальная	39	64	64	116	116	142	142	142	856



	физическая подготовка									
3	Технико-тактическая подготовка	121	174	174	248	248	290	290	290	1882
4	Теоретическая подготовка	14	20	20	28	28	32	32	32	211
5	Психологическая подготовка	8	22	22	22	22	26	26	26	178
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	10	10	22	22	26	26	26	161
7	Тренировочные сборы, спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа	36	54	54	72	72	84	84	84	540
Всего часов в год		312	468	468	624	624	728	728	728	4772
Всего часов в неделю		6	9	9	12	12	14	14	14	
<b>Показатели соревновательной нагрузки</b>										
количество соревнований		-	1-2	3	5-6					
количество соревновательных поединков		-	9	9	13-14					

<b>Показатели соревновательной нагрузки</b>				
количество соревнований	-	1-2	3	5-6
количество соревновательных поединков	-	9	9	13-14

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта самбо);
  - теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
  - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
  - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
  - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
  - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
  - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

– организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

– организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Повышению профессионального мастерства в самбо способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

– легкоатлетические упражнения, упражнения из гимнастики, включающие строевые и порядковые упражнения; упражнения с партнером, с гириями, на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с манекеном, с мячами, соскакалкой; специально-подготовительные упражнения для развития умений и навыков самостраховки (с отработкой различных видов падений), бросков, выполнения технических действий в положении лежа;

– акробатические упражнения (кувырки, стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, перевороты);

– подвижные игры, эстафеты и игровые комплексы для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях (игры в касания, блокирующие/атакующие захваты, теснения, дебюты);

– спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.

## **2. Методическая часть**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки самбистов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными самбистами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Строить подготовку юных самбистов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды

## развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## **2.1. Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки**

### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

### Учебный материал

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств самбо еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в схватках), объем физической подготовки достигает до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие выносливости. В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузки.

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие ловкости. Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения. Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы энергии (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная сила. Применяются разновидности схваток: «игрового характера», с физически сильным, но менее опытным противником, на броски с падением, использование усилий партнера, выполнение приемов в направлении передвижения противника, сохранение статических положений, выполнение бросков «с разбега».

Специальная выносливость. Применяются: метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками, схватки с заданием утомить соперника, схватки на более короткое время до чистой победы.

Специальная быстрота. Применяется уменьшение времени выполнения действий за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения, сил; уменьшения пути движения, момента инерции, плеча рычага.

Специальная ловкость. Используются следующие методы: подбор разнообразных противников, проведение схваток на различных коврах, решение конкретных задач, проведение схватки в необычных условиях.

Специальная гибкость. Вырабатывается в поединке при выполнении приемов и защит: изменяя исходные положения, захваты, положение противника, точку приложения усилия, структуру действия, снижая амплитуду частей тела противника.

*Технико-тактическая подготовка*

Техническая подготовка



Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В арсенал технических действий самбиста входят: броски руками, ногами и туловищем (подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, отхватом, зацепом, обвивом, через голову/бедро/спину, прогибом, захватом); болевые приемы на руки, на ноги; приемы нападения и защиты в стойке и в положении лежа (удержания, уходы, переворачивания, защиты от бросков, зацепов).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что самбисты должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

#### Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих самбисту действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На этапе начальной подготовки начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Существует два вида тактики самбиста: атакующая (цель – выиграть) и оборонительная (цель – не позволить противнику победить или добиться преимущества). Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое);
2. Маневрирование (угроза, вызов);
3. Маскировка (изменяя свое положение, положение противника, движение противника).

При обучении тактике применяются следующие методы: метод обобщающих правил, законов, аксиом; проблемный метод; эвристический метод.

#### *Теоретическая подготовка*

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке самбистов:

- Физическая культура и спорт РФ;
- Краткий обзор развития самбо;
- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Общие понятия о гигиене, гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание самбиста;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Воспитательное значение обучения;
- Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
- Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса;
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста;
- Морально-волевая подготовка;
- Правила соревнований, их организация и проведение;
- Места занятий. Оборудование и инвентарь;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

#### *Психологическая подготовка*

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная –формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

– Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

– Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

– Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к соревновательной обстановке.

– Настройка на поединок и методики руководства самбистом в схватке. Правильное использование установок, разборов проведенных соревнований во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.
8. Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных самбистов приучают сначала к тренировочной деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсменов, давать им нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

#### *Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю борьбы и уровню подготовленности соперниками – обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

–привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;

–планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей самбистов в условиях соревнований;

–на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки,

так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки планируется участие только в контрольных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

## **2.2. Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие специальных физических качеств;
- овладение основами и совершенствование техники и тактики самбо, приобретение и накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на тренировочном этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

### Учебный материал

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

Физическая подготовка на тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики соревновательной деятельности, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в самбо.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 40% тренировочного времени.

#### *Технико-тактическая подготовка*

На тренировочном этапе средствам технико-тактической подготовки отводится в среднем 40% времени.

#### Техническая подготовка

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных условиях.



Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

#### Тактическая подготовка

На тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- изучение специфики соревновательных функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, спортсмен должен научиться оценивать ситуацию, предугадывать действия партнеров и разгадывать их замысел, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

#### *Теоретическая подготовка*

Форма и занятия по теоретической подготовке на тренировочном этапе не отличается от этапа начальной подготовки. Увеличивается количество часов, отводимых на данный вид подготовки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке борцов на тренировочном этапе:

- Физическая культура и спорт РФ;
- Краткий обзор развития самбо;

- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Общие понятия о гигиене, гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание самбиста;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Воспитательное значение обучения;
- Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
- Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса;
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста;
- Морально-волевая подготовка;
- Правила соревнований, их организация и проведение;
- Места занятий. Оборудование и инвентарь;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

#### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

#### *Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований на тренировочном этапе увеличивается. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность технических навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения 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). Привитие судейских навыков осуществляется

путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Тематика данного вида подготовки на тренировочном этапе следующая:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по самбо в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах округа, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

### **2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

#### **1. Плановые инструктажи**

- вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми учащимися;
- повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и полугодовой инструктаж (март);
- целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование (осень, весна).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, стоматолога, отоларинголога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

#### **2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов – объема и интенсивности. Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения). Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки исходя из 46 учебных недель представлены в Таблице 3.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	14
Максимальное количество часов на одно занятие	2	2	3	3
Общее количество часов в год	312	468	624	728

Интенсивность физических упражнений – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

1-я зона – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной и силовой

выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями. Основные методы – непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основным методом – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120–140 уд/мин., используется в целях избежания обратного развития тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

- динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно, ступенчато, скачкообразно или волнообразно;
- координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми, легко управляемыми движениями;
- задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;
- специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение общеподготовительных задач, и т.п.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезоцикла, макроцикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. Нормативы максимального объема соревновательной нагрузки представлены в Таблице 4.

*Таблица 4*

Нормативы максимальной соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2-3
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1
Всего соревновательных поединков				
	-	9	9	13-14

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния учащегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя их.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на учащихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты, продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие. В содержание тренировки должны входить



упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

### 3. Система контроля и зачетные требования

Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Повышение тренированности достигается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. На результативность в самбо определенное физическое качество влияет в различной степени (см. Таблицу 5).

Таблица 5

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

Наряду с планированием процесса подготовки важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

### 3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое ФК	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория	Этапы и периоды подготовки															
			Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
			До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет					
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Нормативы общей физической подготовки																		
Скоростные качества	Бег 60 м (с)	26-38	11,8	12,2	11,3	11,7	10,7	11,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		37-50	11,6	12	11,0	11,4	10,5	10,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		47-65+	12	12,4	11,5	11,9	10,9	11,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		34-42	-	-	-	-	-	-	10,1	10,5	9,8	10,3	9,5	10,1	9,2	9,9	8,9	9,8
		43-54	-	-	-	-	-	-	9,9	10,3	9,7	10,2	9,4	10,0	9,1	9,9	8,9	9,8
		55-71+	-	-	-	-	-	-	10,3	10,7	9,9	10,4	9,6	10,3	9,3	10,1	8,9	9,8
Выносливость	Бег 500 м (мин, с)	26-38	2,05	2,25	2,03	2,23	2,01	2,21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		37-50	2,15	2,35	2,13	2,33	2,11	2,31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		47-65+	2,25	2,45	2,23	2,43	2,21	2,41	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 800 м (мин, с)	34-42	-	-	-	-	-	-	3	3,25	2,58	3,23	2,56	3,21	2,54	3,19	2,52	3,17
		43-54	-	-	-	-	-	-	3,10	3,35	3,08	3,33	3,06	3,31	3,04	3,29	3,02	3,27
		55-71+	-	-	-	-	-	-	3,20	3,45	3,18	3,43	3,16	3,41	3,14	3,39	3,12	3,37
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	26-50	2	7	3	8	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		47-65+	1	2	3	5	5	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		34-71+	-	-	-	-	-	-	7	11	7	12	8	14	8	15	9	17
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-38	10	5	11	6	13	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		37-50	9	5	10	6	12	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		47-65+	4	1	9	3	11	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		34-42	-	-	-	-	-	-	14	8	17	10	20	13	23	15	26	17
		43-54	-	-	-	-	-	-	14	8	16	9	19	10	21	12	24	14
		55-71+	-	-	-	-	-	-	14	8	15	9	17	10	19	11	22	12
Скоростно-	Прыжок в длину с	26-65+	130	125	140	130	150	138	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

силов ые	места (см)	34- 71+	-	-	-	-	-	-	160	145	167	150	175	155	182	160	190	165	
		Нормативы технической подготовки																	
Контрольные упражнения (тесты)		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
		До года			Свыше года			До двух лет						Свыше двух лет					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д		
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо) (с)		22,0	29,0	21,0	28,0	20,0	27,0	19,0	25,0	18,0	23,0	17,0	21,0	16,0	19,0	15,5	18,7		
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (с)		32,0	36,0	29,0	34,0	27,0	32,0	25,0	28,0	23,0	26,0	21,0	24,0	20,0	22,0	19,0	21,0		
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) (с)		28,0	32,0	25,0	30,0	23,0	28,0	21,0	26,0	19,0	24,0	17,0	21,0	15,0	19,0	14,5	18,0		

### 3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

*Физическая подготовка*

1. Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

2. Бег 500 м, 800 м. Дистанция 500 м – для этапа НП, 800 м – ТЭ(СС). Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. По окончании дистанции фиксируется время.

3. Подтягивание из виса на перекладине. Для девушек используется низкая перекладина. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Результат оценивается по количеству правильно выполненных подходов.

5. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Вся техническая программа оценивается в секундах.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером- преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

### **3.3. Требования к результатам освоения программы для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 1 балл;
- норма – 2 балла;
- выше нормы – 3 балла.

Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технической подготовке обучающемуся необходимо набрать не менее 16баллов.

Результатом освоения Программы по самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### 1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития самбо;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо; федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо; 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 об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях самбо.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– овладение основами техники и тактики самбо;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

– умение развивать специфические физические качества в самбо средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

– освоение основ технических и тактических действий по самбо;

– овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

– освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

– приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

– умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

#### **4. Перечень информационного обеспечения**

##### **4.1. Список литературы**

###### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден приказом Минспорта России от 12.10.2015 № 932, зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 № 39675).
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).
9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.:



Советский спорт, 2005. Авторы-составители: Табаков С.Е., Елисеев Т.В., Конаков А.В.

Литература по виду спорта

1. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия, 1982 – 90с.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 1986.
3. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. – М.: ФиС, 1976 -115с.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: ФиС, 1983 – 256с.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982 – 232с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997 – 384с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. –М.: Советский спорт, 1998 – 384с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. –М.: Советский спорт, 1998 – 384с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000 – 384с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995 – 96с.
11. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 247с.
12. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. –М.: Физкультура и спорт, 1976– 96с.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996 - 106.
14. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992 -112с.

Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.
19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.
21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.
22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006 – 160с.

#### **4.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи поединков.
2. Учебные кинофильмы.
3. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.
4. Таблица разрядов.

### 4.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования

#### в образовательном процессе

1. Международная федерация самбо [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
2. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
6. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
7. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
8. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)