

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«САМБО»**

**(базовый и углубленный уровень)**

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Бондаренко Пётр Григорьевич

г. Дальнереченск

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1 Направленность, цели и задачи программы.....	4
1.2 Характеристика вида спорта «Самбо».....	5
1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.....	6
1.4 Срок обучения.....	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	7
<b>II. Учебный план</b>	
2.1 План учебно-тренировочной деятельности .....	12
2.2 Календарный учебный график .....	13
2.3 Расписание учебных занятий.....	15
<b>III. Методическая часть</b>	
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	15
3.2 Объемы учебной нагрузки.....	16
3.3 Методические материалы по предметным областям .....	16
3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	53
3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	55
<b>IV. План воспитательной и профориентационной работы.....</b>	<b>56</b>
<b>V. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.....</b>	<b>59</b>
<b>VI. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>68</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» Дальнереченского городского округа (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МБОУ ДОД «ДЮСШ» (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

### **1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Дополнительная предпрофессиональная Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на базовом уровне. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в самбо) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основными целями и задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся 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;

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

- развить физические качества обучающихся;

**Задачами базового уровня сложности** являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Задачи углубленного уровня сложности:** совершенствования техники и развитие специальных физических качеств; формирования спортивной мотивации; формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация (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, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

## **1.2 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.

### **1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.**

В группу базового уровня сложности могут быть зачислены дети в возрасте от 10 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие специальные контрольные нормативы-тесты по общей физической подготовке.

Минимальное количество обучающихся в группах базового уровня сложности 15 человек, углубленного уровня сложности 12 человек.

### **1.4 Срок обучения**

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо рассчитана на 8 лет. На базовом уровне сложности 6 лет, и на углубленном уровне

сложности 2 года, для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

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

*В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта"*

*для базового уровня:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*для углубленного уровня:*

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена;
- занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

*В предметной области "**Общая физическая подготовка**" для базового уровня:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "**Общая и специальная физическая подготовка**" для углубленного уровня:*

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



- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
  - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области "**Основы профессионального самоопределения**" для углубленного уровня:*

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "**Вид спорта**"*

*для базового уровня:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; -  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; -  
знание основ судейства по избранному виду спорта.

*для углубленного уровня:*

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области "**Различные виды спорта и подвижные игры**"*

*для базового и углубленного уровней:*

- 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;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области "**Судейская подготовка**" для углубленного уровня:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

*В предметной области **"Развитие творческого мышления"** для базового и углубленного уровней:*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области **"Специальные навыки"** для базового и углубленного уровней:*

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

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2года).

Трудоемкость учебного плана (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах базового уровня 1-2 года обучения – 2 академических часа;

в группах базового уровня 3-6 года обучения и углубленного уровня – 3 академических часа.

Учебный план предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей, в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

## 2.1 План учебно-тренировочной деятельности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
	<b>Общий объём часов</b>	<b>3024</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2066</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>218</b>	<b>218</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	<b>378</b>	<b>378</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	420	38	38	50	50	63	63	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	604	76	76	100	100	126	126		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	152							76	76
1.4	Вид спорта	656	50	50	68	68	84	84	126	126
1.5	Основы профессионального самоопределения	252							126	126
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>958</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>147</b>	<b>148</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	252	25	25	34	34	42	42	25	25
2.2	Развитие творческого мышления	252	25	25	34	34	42	42	25	25
2.3	Специальные навыки	302	25	25	34	34	42	42	50	50

2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	13	13	16	16	21	21		
2.5	Судейская подготовка	52							26	26
3	Аттестация									
3.1	Промежуточная аттестация		в конце каждого учебного года							
3.2	Итоговая аттестация		по итогам прохождения Программы							

## 2.2 Календарный учебный график

### Базовый уровень сложности 1-2 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	252	26	26	26	27	20	26	26	26	23	26
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>164</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
1.2	Общая физическая подготовка	76	8	8	8	9	6	7	8	8	7	7
1.3	Вид спорта	50	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>88</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
2.2	Развитие творческого мышления	25	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3
2.3	Специальные навыки	25	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
2.4	Спортивное и специальное оборудование	13	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	

### Базовый уровень сложности 3-4 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	336	34	34	34	35	30	34	34	34	33	34
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>218</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1.2	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	11	9	10	10	10	10	10
1.3	Вид спорта	68	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>118</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	3	3	3	3	3	4	3	4	5	3
2.2	Развитие творческого мышления	34	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
2.3	Специальные навыки	34	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	16	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	

### Базовый уровень сложности 5-6 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	420	42	44	42	44	38	42	44	42	40	42
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>273</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	63	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6
1.2	Общая физическая подготовка	126	12	13	13	13	12	12	13	13	12	13
1.3	Вид спорта	84	9	9	8	9	8	8	9	8	8	8
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>147</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	42	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5
2.2	Развитие творческого мышления	42	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
2.3	Специальные навыки	42	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	21	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	

### Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения

№	Наименование предметной	Вс	Месяц учебного года
---	-------------------------	----	---------------------

	области	его часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	504	50	52	50	54	46	50	52	50	48	52
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>378</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>39</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	76	7	8	8	8	7	8	8	7	7	8
1.3	Вид спорта	126	13	13	12	13	12	12	13	13	12	13
1.4	Основы профессионального самоопределения	126	12	13	13	13	12	13	13	12	12	13
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
2.2	Развитие творческого мышления	25	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2
2.3	Специальные навыки	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.4	Судейская подготовка	26	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	
3.2	Итоговая аттестация											х

## 2.3 Расписание занятий

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и обучающегося коллектива. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы обучающихся, социальный заказ родителей и интересы тренеров-преподавателей.

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Учебным планом предусмотрены предметные области: обязательные и вариативные.

**Обязательные предметные области включают в себя:**

✓ На базовом уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
вид спорта.

✓ На углубленном уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
основы профессионального самоопределения;  
общая и специальная физическая подготовка;  
вид спорта.

**Вариативные предметные области** дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определённых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

### 3.2 Объем учебной нагрузки

Величина тренировочной нагрузки определяется:

-частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;

- общим объемом работы;

- интенсивностью и напряженностью работы.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом уровне сложности реализуемой Программы не должен превышать численные значения, представленные в таблице.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы	
	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень



				сложности
	1-2 год обучени я	3-4 год обучени я	5-6 год обучени я	1-2 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210	168-210

### 3.3 Методический материал по предметным областям.

#### Обязательные предметные области

Предметная область *«Теоретические основы физической культур и спорта»*

#### базовый уровень 1-2 года обучения

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины
2.	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МБОУ ДОД «ДЮСШ». Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе МБОУ ДОД «ДЮСШ». Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБОУ ДОД «ДЮСШ».

7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8.	Воспитательное	Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в значении обучения воспитании и обучении.
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **базовый уровень 3-4 года обучения**

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

10.	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.
-----	--------------------------	--

**базовый уровень 5-6 года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития самбо	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста.	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
7.	Основы техники и тактики самбо	Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
8.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.
10.	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков

**углубленный уровень 1-года обучения**

№	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
6	Основы техники и тактики самбо	Понятие о тактике самбо. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза).
7	Основы методики обучения и тренировки	Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях.
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.
12	Правила соревнований. Их организация и	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура

	проведение	взвешивания.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.

***углубленный уровень 2-го года обучения***

№	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.
2	Краткий обзор развития самбо	Основные этапы формирования и развития самбо. Актуальные вопросы развития самбо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.
6	Основы техники и тактики самбо	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.
7	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля.
8	Общая и специальная подготовка самбиста	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, после соревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки, предварительной и специальной подготовки
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

11	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.
12	Правила соревнований.	Их организация и проведение Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.

### Предметная область **«Общая физическая подготовка»**

Содержанием общей физической подготовки является развитие физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном подготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

#### *Упражнение для развития силовых способностей.*

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание

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

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

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

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

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

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

5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

### *Упражнения для развития общей выносливости.*

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.
2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

### *Упражнения для развития скоростных способностей.*

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.



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

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

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

*Упражнения для развития ловкости и координации.*

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

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

Для развития ловкости самбиста необходимо:

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

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в

падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

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

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

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

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

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

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется

упражнение.

5. Смена способов выполнения упражнения.

6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

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

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

#### *Упражнения для развития гибкости.*

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

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

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

2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы

могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

### Предметная область «*Специальная физическая подготовка*»

В данной предметной области обучающиеся на базовом уровне развивают физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладевают основами техники и тактики избранного вида спорта, комплексами подготовительных и подводящих физических упражнений; осваивают соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки; изучают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта и требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; получают знания основ судейства по избранному виду спорта.

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

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

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

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;

- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

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

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

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

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

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

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

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

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

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

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

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

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с

высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

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

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

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

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

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

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

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

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

*Снижение быстроты защитных движений противника.* Быстроту противника самбист может снизить:

а) противодействуя его усилиям;

б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;

в) увеличивая момент инерции и др.

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

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

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

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



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

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

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

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

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

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

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

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

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

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

*Изменение исходных положений* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

*Изменение захвата* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

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

*Снижение амплитуды движений частей тела противника.* Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей

амплитудой, чем, когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

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

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

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

В группах базового уровня первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты,

стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

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

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

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

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

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

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

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

В группах базового уровня третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

*Развитие скоростно-силовых качеств:*

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

*Развитие скоростной выносливости:*

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

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

*Развитие «борцовой» выносливости:* Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. *Развитие ловкости:* Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах базового уровня четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

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

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)*

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

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

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

Данная предметная область включает в себя:

1. Техничко-тактическую подготовку
2. Психологическую подготовку
3. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

#### Техничко-тактическая подготовка

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Борьба стоя (броски): задняя подножка, задняя подножка с колена, задняя подножка с падением, задняя подножка под две ноги, задняя подножка с захватом ноги снаружи, задняя подножка с захватом ноги изнутри, задняя подножка на пятке, передняя подножка с колена. Передняя подножка. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. Бросок рывком за пятку. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног. Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом головы с падением. Бросок с захватом руки на плечо с колена. Бросок с захватом руки под плечо с падением. Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через голову. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо. Бросок через голову голенью между ног. Бросок через плечи («мельница»). Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону.

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание). Переворачивание с захватом двух рук сбоку. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание с захватом на рычаг. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы: Рычаг локтя через бедро. Узел ногой. Рычаг локтя при помощи плеча сверху. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в



«скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Страховка и самоконтроль при падениях: Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту: перевороты на мосту вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном: поднимание; переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекувырки в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны, бег; броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад; перевороты назад; приседания; вращения; прыжки; наклон; ходьба и бег с партнером.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: - взаиморасположений; -

дистанций; - захватов, упоров, освобождений от них; - способов, ритма и направления передвижений; - комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

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

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаимно расположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от: - разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований; - используемых вариантов касаний; - различий в заданиях, стоящих перед партнерами. Предложены 3 группы игр с касаниями: 1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание; 2-го порядка – с разными заданиями у партнеров; 3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

Варианты касаний в игровых комплексах

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

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

*Игры в блокирующие захваты.* В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по

сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за: выход за пределы ограниченной площади поединка; касание ковра чем-либо, кроме ступни; преднамеренное падение; попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

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

*Игры в атакующие захваты.* Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий

захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

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

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

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

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*Игры в теснение.* Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в тиснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в тиснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

*Игры в дебюты.* Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие этих игр создается за счет: - исходных положений соперников; - исходных захватов (если таковые есть); - различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить

обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие.

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

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

### Психологическая подготовка

Внутренняя *психологическая* готовность к тренировкам и соревновательным действиям по виду спорта - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент *психологической подготовки*.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Так благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

- 1) привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование установки на тренировочную деятельность;

- 3) преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
- 4) формируются высокий уровень соревновательной мотивации;
- 5) соревновательные черты характера;
- 6) предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
- 7) способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

### **Вариативные предметные области**

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

У обучающегося 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:*

На углубленном уровне первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны



с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

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

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

На углубленном уровне второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

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

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

*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.

### *Предметная область «Развитие творческого мышления»*

В процессе тренировок у обучающихся развивается изобретательность и логическое мышление; умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

### *Предметная область «Специальные навыки»*

Обучающиеся научатся 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.

### Предметная область «Судейская подготовка»

Обучающиеся осваивают методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике, обучаются этике поведения спортивных судей, осваивают квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Тренировочный процесс обучающегося выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся осуществляется в соответствии с утверждённым Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утверждёнными организаторами спортивных мероприятий.

Одной из форм судейской и инструкторской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие юных спортсменов в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на углубленном уровне. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным

языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся научатся вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

### **3.4 Методы выявления и отбор одаренных детей**

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

**Задатки** – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в гандболе.

**Одаренность** представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

**Способности**, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

**Экспертные методики** основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

**Аппаратурные методики** обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям гандболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для гандболиста возрасте.

### **3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

#### **Требования к инструктажу по техники безопасности**

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной деятельности обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

*Первичный инструктаж* проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания

обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

*Повторный инструктаж* проводится не позже чем через 6 месяцев.

В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

*Внеплановый инструктаж* проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направленно к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

*Текущий инструктаж* проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

#### **IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

*Воспитательная работа* – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;



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

*Государственно-патриотического воспитание* – направлено на формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

*Нравственное воспитание* направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

*Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях образовательной деятельности, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на физкультурно-спортивных мероприятиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетнего обучения. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива (группы). Тренер-преподаватель оказывает помощь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на

самостоятельную работу над собой. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Предпрофессиональная программа по самбо предусматривает следующие виды (формы) контроля:

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем реализующим Программу:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к **итоговой аттестации** (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;
- выполнение норм, требований и условий для присвоение спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Для зачисления на базовый и углубленный уровень ребенок должен сдать нормативы общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки.

## Нормативы ОФП и СФП для зачисления на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Бег на 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория +55 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория +65 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин.)	Бег на 800 м (не более 3,25 мин.)
Силовые качеств	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10)	Бег на 800 м (не более 3 мин35 с.)
Силовые качеств	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

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

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого уровня обучения) аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки, и

их успешная сдача дает право перейти на следующий уровень обучения. Для этого необходимо сдать аттестацию в каждой предметной области:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
- Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
- Техническая подготовка
- Теоретическая подготовка - вопросы.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для получения неудовлетворительной оценки в данной области.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки.

### **Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп базового уровня**

#### **Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 1-2**

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в	17	13	8	9	7	5



	положении лежа, кол-во раз						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места, см	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

### Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 1-2

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

### Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 3-4

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10м, с	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, кол-во раз	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места, см	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

### Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 3-4

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

### Зачётные требования для групп БУ 3-4

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

### Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 5-6

№ п/п	Наименование упражнений	Контрольные нормативы по С. П. Д. и Г. Д. в 3-м классе					
		Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.2	8.7	9.2	8.5	9.1	9.0

2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, кол-во раз	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места, см.	215	190	160	200	180	185

### **Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 5-6**

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

### **Зачётные требования для групп БУ 5-6**

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

### **Методика проведения контрольных испытаний.**

#### **по специальной физической подготовке.**

1. Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения-упор головой в ковер в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.
2. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения-упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

3. Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину). Спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения-стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

### **Нормативы аттестации по теоретической подготовке**

*Вопросы по теоретической подготовке для базового уровня подготовки:*

1. В каком году зародилось самбо?
2. Самбо это? (расшифровать)
3. Успехи российских спортсменов-самбистов на международной арене
4. Правила поведения в спортивном зале
5. Правила поведения на соревнованиях
6. Запрещенные действия в самбо
7. Виды травм
8. Первая помощь при травмах
9. Уход за телом
10. Гигиенические требования к одежде и обуви
11. Гигиена сна и отдыха.
12. Общий режим дня спортсмена
13. Понятие о рациональном питании
14. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков
15. Строение человека
16. Что такое ОФП и СФП?
17. В каких странах развивается вид спорта?
18. Является самбо олимпийским видом или нет?
19. Опишите спортивную форму борца на тренировке.
20. Опишите спортивную форму борца на соревнованиях.
21. Какие броски вы знаете?
22. Какие удержания вы знаете?
23. Какие броски вы знаете?
24. Какие удержания вы знаете?

25. Какие болевые приемы вы знаете?

*Методические указания по организации приема теоретической подготовки.*

Теоретическая подготовка проводится в виде беседы в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации. Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/ «не сдано».

№	ФИ	1 вопрос	2 вопрос	Результат
1				

*Требования к результатам освоения программы по теоретической подготовке.*

Результатом для успешного освоения теории считается положительный ответ на два вопроса.

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список 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).

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы, мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся-спортсменов МБОУ ДОД ДЮСШ.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация самбо: <http://www.sambo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>