

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 № 4

от «29» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В.Алексеев

Приказ № 80-А

от «29» мая 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

«САМБО»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8 - 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Бондаренко Петр Григорьевич

г. Дальнереченск

2025 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

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. 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.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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».

Актуальность программы - программа предусматривает приобретение обучающимися знаний, умений, навыков самбо, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы - учащиеся **8 - 14** лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к САМБО.

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек, максимальное – **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут), **3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе - **3 года**, количество часов в год – **216**

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучение базовым техническим элементам и тактическим действиям борьбы самбо школьников 8-14 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить интерес к систематическим занятиям спортом.

2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

Обучающие:

1. Обучить основным правилам борьбы самбо.

2. Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

3. Обучить базовым техническим элементам и тактическим действиям борьбы самбо.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	74	5	69	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	33	3	30	Текущий контроль
4	Техническо-тактическая подготовка	91	7	84	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка Участие в соревнованиях	10	1,5	8,5	Показательное выступление
6	Аттестация Контрольные испытания (тесты по ОФП)	4	0,5	3,5	Промежуточный контроль
	Итого:	216	21	195	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма аттестации/
----------	-----------------------------	------------------	--	----------------------

					контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	65	5	60	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	37	3	34	Текущий контроль
4	Техническо-тактическая подготовка	91	7	84	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка Участие в соревнованиях	15	1,5	13,5	Показательное выступление
6	Аттестация Контрольные испытания (тесты по ОФП)	4	0,5	3,5	Промежуточный контроль
	Итого:	216	21	195	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	55	5	50	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	47	3	44	Текущий контроль
4	Техническо-тактическая подготовка	91	7	84	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка Участие в соревнованиях	15	1,5	13,5	Показательное выступление
6	Аттестация Контрольные испытания (тесты по ОФП)	4	0,5	3,5	Промежуточный контроль
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Инструкция по технике безопасности на занятиях самбо.

1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие САМБО в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Успехи Российских спортсменов-самбистов на международной арене.

1.3 Тема: Гигиенические знания и врачебный контроль

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Меры предупреждения травматизма на занятиях.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

Тема: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Развитие физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Практика.

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, поднятие 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, чем 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.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

Тема: Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная сила. Специальная выносливость. Специальная быстрота. Специальная гибкость.

Практика.

Развитие специальных физических способностей (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость).

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

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

сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

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

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

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

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

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

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

- 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 крышкой 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, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

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

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

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

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

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

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду 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 «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

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

В группах продвинутого уровня 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.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

Тема: Техничко-тактическая подготовка

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

Практика. Выполнение технико-тактических действий.

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 коврику 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; перекаты 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 несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры в 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 шутивого тона и других педагогических воздействий.

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

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие.

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

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

5. Раздел: Психологическая подготовка. Участие в соревнованиях

Тема: Психологическая подготовка. Правила проведения и организации соревнований

Теория. Психологическая готовность к тренировкам и соревновательным действиям. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях.

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.

6. Раздел: Аттестация

Тема: Контрольные испытания

Теория: Правила проведения контрольного тестирования. Анализ результатов обучения по данной программе.

Практика: выполнение тестов по ОФП и СФП.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего

возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть базовыми техническими элементами и тактическими действиями борьбы самбо.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал 111,36 м², тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Обеспечение спортивной экипировкой одного обучающегося

№ п/п	Спортивная экипировка индивидуального использования	Единица измерения	Количе- ство
1	Куртка САМБО	штук	2
2	Борцовки САМБО	пар	1
3	Шорты САМБО	штук	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	---	----------------------	-----------------------

Основное оборудование и инвентарь			
1	Маты	штук	64
2	Покрытие	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Медицинболы	штук	10
7	Секундомер	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	2
10	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение *входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации* (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому

обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Контрольные испытания (тесты по ОФП)

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП для приёма на базовый уровень 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (критерии)	
	Юноши	Девушки
8-9 лет		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Контрольные нормативы по ОФП
для базового и продвинутого уровня обучения
(мальчики)**

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет				
		8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)						
Быстрота						
Бег 30 м (с)	Высокий Средний Низкий	5,9 6,5 7,1	5,3 5,9 6,3	5,0 5,4 5,8	4,6 5,0 5,4	
Бег 60 м (с)	Высокий Средний Низкий			9,4 10,2 11,1	8,1 9,1 9,7	7,9 8,4 9,0
Выносливость						
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий	5:12 6:30 7:21				
Бег на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий		4:42 5:41 6:20			
Бег на 1500 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий			6:40 7:55 8:30		
Бег на 2000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий				8:00 9:27 10:10	
Бег на 3000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий					12:20 14:10 15:20
Сила						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Высокий Средний Низкий	5 4 2	6 4 2	8 5 3	13 9 5	15 12 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий Средний Низкий	18 11 5	22 13 10	29 18 12	37 25 19	43 32 25
Гибкость						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий Средний Низкий	+7 +3 +1	+8 +4 +2	+9 +5 +3	+11 +6 +4	+13 +8 +6
Дополнительные тесты						
Челночный бег 3*10 м (с)	Высокий Средний Низкий	9,1 9,8 10,5	8,4 9,2 9,7	7,7 8,5 9,2	7,1 7,7 8,2	
Прыжки в длину с места, см	Высокий Средний Низкий	142 122 108	162 142 128	183 162 147	218 193 167	235 213 192
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Высокий Средний Низкий	37 25 20	43 33 26	47 37 31	50 40 34	51 41 35

Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня программы	Высокий	6	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5
	Низкий	5	5	5	5	5

**Контрольные нормативы по ОФП
для базового и продвинутого уровня обучения
(девочки)**

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет				
		8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Быстрота						
Бег 30 м (с)	Высокий	6,1	5,5	5,2	4,9	
	Средний	6,6	6,1	5,7	5,3	
	Низкий	7,3	6,5	6,1	5,7	
Бег 60 м (с)	Высокий			9,9	9,5	9,2
	Средний			10,7	10,2	9,9
	Низкий			11,5	10,8	10,7
Выносливость						
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий	5:55				
	Средний	6:55				
	Низкий	7:45				
Бег на 1000 м (мин,с)	Высокий		5:03			
	Средний		6:12			
	Низкий		6:40			
Бег на 1500 м (мин,с)	Высокий			7:03		
	Средний			8:15		
	Низкий			9:10		
Бег на 2000 м (мин,с)	Высокий				9:55	9:45
	Средний				11:27	11:10
	Низкий				12:40	12:25
Сила						
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Высокий	12	16	18	19	20
	Средний	7	10	12	13	14
	Низкий	4	7	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий	12	13	15	16	17
	Средний	7	7	9	11	12
	Низкий	4	5	6	7	8
Гибкость						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий	+9	+11	+13	+15	+16
	Средний	+5	+5	+6	+8	+9
	Низкий	+3	+3	+4	+5	+7
Дополнительные тесты						
Челночный бег 3*10 м (с)	Высокий	9,4	8,6	8,0	7,9	
	Средний	10,2	9,4	8,9	8,7	
	Низкий	10,8	10,1	9,6	9,1	
Прыжки в длину с места, см	Высокий	137	152	167	183	188
	Средний	117	132	147	162	173
	Низкий	103	118	132	148	157
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Высокий	32	37	41	44	45
	Средний	22	28	31	35	37
	Низкий	17	23	27	31	32
Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня	Высокий	6	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5

программы	Низкий	5	5	5	5	5
-----------	--------	---	---	---	---	---

Контрольные нормативы по СФП для базового уровня обучения

Год обучения	Наименование норматива	Количество бросков	Уровень выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд (на скорость)	4 3 2	Высокий Средний Низкий
2	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	4 3 2	Высокий Средний Низкий
3	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	4 3 2	Высокий Средний Низкий

2.3. Методические материалы

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам САМБО или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Формами работы с обучающимися являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части учебно-тренировочного занятия сводится к организации группы, ознакомлению

занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия. Содержание этой части – построение и медитация.

Подготовительная часть длится 15-30 минут. Она направлена на подготовку организма к работе в основной части тренировочного занятия. В свою очередь подготовительная часть подразделяется на общую и специальную подготовку. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части учебно-тренировочного занятия. Содержанием общей части являются общеподготовительные упражнения (развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты), а специальной части – специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части учебно-тренировочного занятия (50-60 минут) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки (бои). Содержание – основные упражнения по технике и тактике САМБО.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится 5-10 минут: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. Содержание – рекреационные упражнения.

Форма занятий по САМБО определяется в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специальные, комплексные), содержания учебного материала (теория, практика).

Для эффективного развития физических, двигательных, специальных качеств, двигательного опыта на занятиях используются следующие средства и методы: общепедагогические средства и методики – **слово** (постановка задачи, корректирование, оценка), **указание** (краткая информация), **рассказ и беседа** (диалог между педагогом и обучающимся), **разбор** (завершение выполнения упражнения, поединка).

Применяются **наглядный, практический методы и расчлененный**, с помощью которого осваиваются более координационно-сложные приемы и

подводящие упражнения для овладения сложными технико-тактическими действиями в целом.

Более эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**: коммуникативные, стимулирующие личную и командную заинтересованность к занятию; игровые, являющиеся средством стимулирования активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости; здоровьесберегающие способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию; разноуровневого обучения, с помощью которой осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся; деловой игры, позволяющей поставить обучающегося в позицию педагога (инструктора) для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий. В процессе обучения применяются индивидуальный и дифференцированный подходы.

2.4. Календарный учебный график

Базовый уровень обучения

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 – 30.12.2025	01.09.2025 – 30.12.2025	01.09.2025 – 30.12.2025
	2 полугодие	10.01.2026 – 31.05.2026	10.01.2026 – 31.05.2026	10.01.2026 – 31.05.2026
Возраст детей, лет		8-11	8-11	11-14
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.
Октябрь	Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Март	Беседа «Как бороться с конфликтами». Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Апрель	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Работа с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 100 уроков борьбы самбо. -М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. -М.: Профит Стайл, 2020.
3. Гулевич Д.И. Борьба Самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2021.
4. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Медиа, 2021.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – М.: ЁЁ Медиа, 2020.