

# **I.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «САМБО» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730«Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015г. № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

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

* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1 Характеристика, отличительные особенности вида спорта - самбо.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов [боевых искусств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Официальной датой рождения самбо принято считать [16 ноября](https://ru.wikipedia.org/wiki/16_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1938 года,](https://ru.wikipedia.org/wiki/1938_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в [СССР.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру

Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств, где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность.

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо.

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счёт укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

**1.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготов- | Период | Год | Мини- | Максималь- | Максималь- | Мини- |
| ки |  | обу- | мальная | ныйколиче- | ный объем | мальный |
|  |  | че- | наполняе- | ственный | трениро- | возраст |
|  |  | ния | мость | состав груп- | вочной | зачисле- |
|  |  |  | группы | пы (человек) | нагрузки в | ния (пе- |
|  |  |  | (человек) |  | неделю | ревода) в группы |
| Этап началь- | До одного года | 1 | 12 | 30 | 6 | 9 лет |
| ной подготовки | Свыше одного года | 2 | 12 | 25 | 8 |  |
| Тренировоч- | Начальной | 1 | 10 | 20 | 12 | 12 лет |
| ный этап (этап | специализации | 2 | 10 | 18 | 12 |  |
| спортивной | Углубленной | 3 | 10 | 16 | 18 |  |
| специализации) | специализации | 4 | 10 | 14 | 18 |  |
|  |  | 5 | 10 | 12 | 18 |  |

**1.3 Структура системы многолетней подготовки.**

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основной принцип, которым должны руководствоваться тренер-преподаватель при выборе тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план тренировки не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого спортсмена и каждого этапа любого годового цикла многолетней тренировки. То есть, любому результату должна быть своя "цена" в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов тренировки.

Регулярная, последовательная многолетняя тренировка от самого младшего возраста до взрослых обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной тренировочной программы (ступень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности обучающегося. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (ступень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, обучающийся как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому обучающемуся в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств спортсмена, в первую очередь. Спортсмен и тренер-преподаватель, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (ступень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств, и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным группам с 10 до 18 лет - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически обучающемуся будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Данная система выбора тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в многолетней тренировке самбистов может применяться только до уровня мастеров спорта и не распространяется на тренировку мастеров международного класса.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств самбиста, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренера-преподавателя, врача, психолога, спортсмена. Тренер-преподаватель не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Тренер-преподаватель, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность тренировочного процесса каждой тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы тренировочных занятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера-преподавателя предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой тренировочной программы на основе данных срочного педагогического и медицинского контроля с целью предупреждения глубокого переутомления организма необходимо заменить часть больших нагрузок, на малые и средние или заменить одну-две недели развивающего режима неделями поддерживающего или разминочного (восстановительного) режимов по общей напряженности тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью обучающихся к предстоящей тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле тренировки.

Необходимо при появлении признаков переутомления сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, выходя на тренировку больным. Любая тренировка не должна быть в ущерб здоровью. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям спортсмена. Тщательное планирование и соблюдение в тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе тренировочного занятия недельного микроцикла, этапа и всего годового цикла обучающийся обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений, периодически показываться врачу. Спортсмен ни в коем случае не должен стремиться полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо. Сопротивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств, выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок, основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Выполненная программа годового цикла тренировки является подготовкой и допуском к более напряженной тренировочной программе последующего годового цикла. Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Разработанные возрастные стандарты тренировочных и соревновательных нагрузок, по объему и интенсивности средств спортивной тренировки самбистов на этапах и периодах, в годовых циклах многолетней тренировки от новичка до мастера спорта и система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена, позволяют точнее определять индивидуальные ежегодные тренировочные программы по объему и интенсивности средств подготовки каждому спортсмену на многолетнем пути к спорту высших достижений.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности, будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух–трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Для плодотворной работы со спортсменами любого возраста тренеру-преподавателю необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер-преподаватель должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и волевой подготовки спортсмена.

Тренеры-преподаватели обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод обучающихся в группы следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация – в тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта – в тренировочных группах (3-5 года обучения).

Данная Программа предназначена для подготовки самбистов в группах начальной подготовки 3 года обучения (ГНП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки самбиста включает и предполагает решение следующих задач:

* укрепление здоровья;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* формирование должных норм общественного поведения;
* выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* воспитание специальных физических качеств;
* приобретение и накопление соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;

* воспитание специальных физических качеств;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование технического и тактического мастерства;
* целевая установка на спортивное совершенствование;
* повышение функциональной подготовленности;
* стабильность выступлений на соревнованиях;
* сохранение здоровья.

Особенности проведения соревнований по самбо:

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;

- олимпийская с утешительными поединками от финалистов;

- олимпийская без утешительных поединков;

- до шести штрафных очков;

- до двух поражений;

- круговая с разбивкой на подгруппы.

В соревнованиях по самбо предусмотрено деление спортсменов по весовым категориям, в зависимости от возраста и пола.

*Возрастные категории:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Возраст** |
| Младший возраст | 11—12 лет |
| Подростки | 13—15 лет |
| Средний возраст | 15—16 лет |
| Старший возраст | 17—18 лет |

Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст:

31 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, +65 кг (мальчики);

28 кг, 31 кг, 34 кг, 37 кг, 40 кг, 43 кг, 47 кг, 51 кг, 55 кг, + 55кг (девочки);

Средний возраст: 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 66 кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, +84 кг (муж.);

38 кг, 41 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, +70 кг (жен.);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (муж.);

40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (жен.);

Могут проводиться соревнования без учета весовой категории - абсолютная весовая категория.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «САМБО».

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, включающие теоретический и практический материал.

**Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе**

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в табл. 26.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивных школ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 2

**Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа (мин)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Тип урока | | | |
| учебный | учебно-тренировочный | тренировочный | контрольный |
| Вводно-подго-товительная | 20-40 | 25-30 | 10-25 | Разминка проводится самостоятельно |
| Основная | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 70-110 |
| Заключительная | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого | 80-120 | 80-120 | 80-120 | 80-120 |

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно в табл.2. В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо **подготовительной части** занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в ***основной части,*** которая

характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося. При планировании и проведении основной части занятия. задачи технической подготовки , как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующая: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения на координацию, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями( особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

***Заключительная часть*** занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, подводит итог занятию. Ее содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, упражнения на расслабление.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.  
Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.  
Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.  
Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия, должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту, затем упражнения, направленные на развитие силы, упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части, упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.  
Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока 8-10 мин.Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

**2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Таблица 3

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область | Количество часов за год обучения | | | | | | |
| Нач. подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| До года | Свыше года | Период начальной специализации | | Период углубленной специализации | | |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **14** | **19** | **28** | **28** | **42** | **42** | **42** |
| **Общая физическая подготовка** | **56** | **74** | **111** | **111** | **166** | **166** | **166** |
| **Избранный вид спорта (в т.ч. на УТС )** | **140** | **186** | **278** | **281** | **425** | **430** | **435** |
| **Специальная физическая подготовка** | 43 | 52 | 60 | 53 | 87 | 64 | 47 |
| Технико-тактическая подготовка | 63 | 84 | 125 | 126 | 191 | 194 | 196 |
| Участие в соревнованиях | 12 | 18 | 32 | 37 | 52 | 62 | 72 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 14 | 15 | 22 | 25 | 25 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 8 | 12 | 19 | 22 | 30 | 32 | 32 |
| Медико-восстановительные мероприятия | 14 | 20 | 28 | 28 | 43 | 53 | 63 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | **25** | **33** | **52** | **49** | **70** | **65** | **60** |
| **Технико-тактическая и психологическая подготовка** | **41** | **56** | **83** | **83** | **125** | **125** | **125** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов** | **276** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |
| Самостоятельная работа обуч-ся | 18 | 22 | 44 | 52 | 62 | 72 | 82 |

Таблица 4

**Объём учебных занятий по предметным областям и разделам обучения**

**по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область | Раздел обучения | Количество часов за год обученияпо этапам спортивной подготовки | | | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | НП | Тренировочный | |  |
| Базовая подготовка | Спортивная специализация |  |
| 234 час | 52 | 56 | 126 | |
| - история развития самбо. | 4 | 4 | 9 | |
| - общая и специальная подготовка. Общие понятия о технике. | 4 | 4 | 9 | |
| - основы философии и психологии спортивных единоборств. | 4 | 4 | 9 | |
| - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 4 | 4 | 9 | |
| - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. | 4 | 4 | 9 | |
| - правила соревнований. Их проведение. Присвоение разрядов. | 2 | 2 | 9 | |
| - основы законодательства уголовная, административная и дисциплинарная ответственность. | 3 | 4 | 9 | |
| -необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 4 | 5 | 9 | |
| -общие понятия о гигиене. | 4 | 4 | 9 | |
| -режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 4 | 4 | 9 | |
| - сведения о физиологических основах тренировки, спортивное питание. | 4 | 4 | 9 | |
| - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 3 | 4 | 9 | |
| - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. | 4 | 5 | 9 | |
| - морально-волевая подготовка. | 4 | 4 | 9 | |
| Общая и специальная физическая подготовка | 1382 час | 351 | 335 | 696 | |
| - освоение комплексов физических упражнений | 76 | 85 | 160 | |
| - развитие основных физических качеств | 162 | 132 | 230 |  |
| - развитие специальных физических качеств | 108 | 118 | 306 |  |
| Избранный вид спорта | 2340 час | 512 | 559 | 1290 | |
|  | - овладение основами техники в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) | 300 | 310 | 551 | |
| - участие в спортивных соревнованиях | 22 | 30 | 60 | |
| - овладение основами тактики в избранном виде спорта | 126 | 135 | 484 | |
| - судейская и инструкторская практика | 18 | 30 | 65 | |
| - восстановительные мероприятия | 26 | 34 | 100 | |
| - тестирование и контроль | 20 | 20 | 30 | |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 387 час | 91 | 101 | 195 | |
| -развитие специфических физических качеств в самбо средствами других видов спорта | 50 | 58 | 125 | |
| -развитие специфических физических качеств в самбо средствами подвижных игр | 41 | 43 | 70 | |
| Технико-тактическая и психическая подготовка | 694 час | 153 | 166 | 375 | |
| - основы технических и тактических действий в самбо | 63 | 66 | 133 | |
| - алгоритмы технико-тактических действий | 35 | 40 | 122 | |
| - анализ спортивного мастерства соперников | 10 | 10 | 40 | |
|  | - волевая подготовка | 30 | 30 | 50 | |
|  | -нравственная подготовка | 15 | 20 | 30 | |
|  | Итого | 1159 | 1217 | 2682 | |

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса**

Таблица 5

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

**самбистов по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этап подготовки** | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | |
| **Годы обучения** | | | | |
| **до**  **года** | **свыше года** | | **до**  **2-х лет** | **свыше**  **2-х лет** |
| **Физическая**  **подготовка** | 60 | 55 | | 50 | 45 |
| **Технико-тактическая подготовка** | 40 | 45 | | 50 | 55 |

Таблица 6

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки**

**самбистов по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этап подготовки** | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | |
| **Годы обучения** | | | | |
| **до**  **года** | **свыше года** | | **до**  **2-х лет** | **свыше**  **2-х лет** |
| **Общая физическая**  **подготовка** | 70 | 60 | | 53 | 43 |
| **Специальная физическая подготовка** | 30 | 40 | | 47 | 57 |

Таблица 7

**Объём учебных занятий по этапам спортивной подготовки**

**(из расчета 46 недель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки:  за 1год обучения/2-3 год обучения  час. | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
| До двух лет  (базовая подготовка): за год обучения/  час | Свыше двух лет (спортивная специализация): за год обучения/  час. |  |
| Общее  количество  часов на этапе | 276/368 | 552 | 828 | |

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

Таблица 8

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область  (аудиторная нагрузка) | Количество часов за год обучения  по этапам спортивной подготовки | | | | | | | | | | | Итого  час. | % от общего кол-ва |
| НП | | | Тренировочный | | | | | | | |  |  |
| До года | | Свыше года | Период начальной специализации | | | Период углубленной специализации | | | | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 14 | | 19 | 28 | | 28 | 42 | | 42 | | 42 | **234** | **5** |
| Общая физическая подготовка | 56 | | 74 | 111 | | 111 | 166 | | 166 | | 166 | **924** | **20** |
| Избранный вид спорта (в т.ч. на УТС и соревнования) | 140 | | 186 | 278 | | 281 | 425 | | 430 | | 435 | **2340** | **51-52** |
| специальная физическая подготовка | 43 | | 52 | 60 | | 53 | 87 | | 64 | | 47 | **458** | 30-33 |
| Технико-тактическая подготовка | 63 | | 84 | 125 | | 126 | 191 | | 194 | | 196 | 1063 | 11 |
| Участие в соревнованиях | 12 | | 18 | 32 | | 37 | 52 | | 62 | | 72 | 4303 | 4-9 |
| Медико-восстановительные мероприятия | 14 | | 20 | 28 | | 28 | 43 | | 53 | | 63 | 269 | 5-6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | | 0 | 14 | | 15 | 22 | | 25 | | 25 | 101 | 3 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 8 | | 12 | 19 | | 22 | 30 | | 32 | | 32 | 145 | 3-4 |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка | 41 | | 56 | 83 | | 83 | 125 | | 125 | | 125 | **694** | **15** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 25 | | 33 | 52 | | 49 | 70 | | 65 | | 60 | **387** | **7-9** |
| ИТОГО | 276 | | 368 | 552 | | 552 | 828 | | 828 | | 828 | 2682 |  |
|  | 644 | | | 1104 | | | 2484 | | | | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | 18 | 22 | | 44 | 52 | | 62 | 72 | | 82 | | 404 | 7-9 |

***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончанию годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов приведен в (таблицах № 9).

Таблица 9

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов групп начальной подготовки (свыше года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| с  е  н  т  я  б  р  ь | о  к  т  я  б р ь | н  о  я  б  р  ь | д  е  к  а  б  р  ь | я  н  в  а  р  ь | ф е в  р  а  л  ь | м  а  р  т | а  п  р  е  л  ь | м  а  й | июн  ь | июл  ь | а  в  г  у  с  т |
| **1** | **Теоретическая** | **19** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** |
| 2 | **Общая физическая** | **74** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **8** | **5** | **2** | **12** |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **186** | **19** | **18** | **18** | **18** | **16** | **17** | **22** | **21** | **16** | **4** | **5** | **12** |
| 4 | Специальная физическая | 52 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 5 | Технико-тактическая  подготовка | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 5 | 0 | 3 | 6 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестация | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Медико-восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| 10 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **33** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **4** | **2** | **2** | **2** | **0** | **0** | **2** |
| 11 | **Технико-тактическая и психологическая**  **подготовка** | **56** | **4** | **4** | **4** | **6** | **8** | **4** | **4** | **4** | **8** | **2** | **0** | **8** |
| **Всего** | | **368** | **36** | **34** | **34** | **36** | **36** | **32** | **36** | **32** | **36** | **12** | **8** | **36** |
| Самостоятельная работа | | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |

***Учебно-тренировочный этап***

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов тренировочных групп (до 2-х лет) приведен в (таблице № 10-11).

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности , и на этой базе – повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшение спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов тренировочных групп (свыше 2-х лет обучения) приведен в (таблице № 12).

Таблица 10

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов**

**тренировочных групп (1-го года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| с  е  н  т  я  б  р  ь | о  к  т  я  б р ь | н  о  я  б  р  ь | д  е  к  а  б  р  ь | я  н  в  а  р  ь | ф е в  р  а  л  ь | м  а  р  т | а  п  р  е  л  ь | м  а  й | июн  ь | июл  ь | а  в  г  у  с  т |
| **1** | **Теоретическая** | **28** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **2** | **1** | **4** | **3** | **6** | **0** |
| 2 | **Общая физическая** | **111** | **10** | **10** | **8** | **12** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **6** | **10** |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **278** | **28** | **28** | **24** | **24** | **28** | **24** | **28** | **25** | **27** | **6** | **2** | **34** |
| 4 | Специальная физическая | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 6 |
| 5 | Технико-тактическая  подготовка | 125 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 5 | 2 | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 32 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестация | 19 | 4 | 2 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 2 |
| 9 | Медико-восстановительные мероприятия | 28 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **52** | **5** | **4** | **6** | **6** | **5** | **5** | **3** | **5** | **4** | **0** | **0** | **9** |
| 11 | **Технико-тактичес-кая и психологичес-каяподготовка** | **83** | **8** | **8** | **10** | **10** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **5** | **0** | **0** |
| **Всего** | | **552** | **53** | **52** | **50** | **55** | **53** | **48** | **53** | **49** | **53** | **19** | **14** | **53** |
| Самостоятельная работа | | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |

Таблица 11

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов**

**тренировочных групп ( 2-го года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| с  е  н  т  я  б  р  ь | о  к  т  я  б р ь | н  о  я  б  р  ь | д  е  к  а  б  р  ь | я  н  в  а  р  ь | ф е в  р  а  л  ь | м  а  р  т | а  п  р  е  л  ь | м  а  й | июн  ь | июл  ь | а  в  г  у  с  т |
| **1** | **Теоретическая** | **28** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **2** | **1** | **4** | **3** | **6** | **0** |
| 2 | **Общая физическая** | **111** | **10** | **10** | **8** | **12** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **6** | **10** |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **281** | **28** | **28** | **24** | **24** | **28** | **24** | **28** | **25** | **27** | **6** | **2** | **34** |
| 4 | Специальная физическая | 53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 0 | 0 | 5 |
| 5 | Технико-тактическая  подготовка | 126 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 5 | 2 | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 37 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 8 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестация | 22 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 2 |
| 9 | Медико-восстановительные мероприятия | 28 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **49** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **3** | **5** | **4** | **0** | **0** | **9** |
| 11 | **Технико-тактичес-кая и психологи-ческаяподготовка** | **83** | **8** | **8** | **10** | **10** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **5** | **0** | **0** |
| **Всего** | | **552** | **53** | **52** | **50** | **55** | **53** | **48** | **53** | **49** | **53** | **19** | **14** | **53** |
| Самостоятельная работа | | 52 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 |

Таблица 12

**Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов**

**тренировочных групп ( 4-го года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| с  е  н  т  я  б  р  ь | о  к  т  я  б р ь | н  о  я  б  р  ь | д  е  к  а  б  р  ь | я  н  в  а  р  ь | ф е в  р  а  л  ь | м  а  р  т | а  п  р  е  л  ь | м  а  й | июн  ь | июл  ь | а  в  г  у  с  т |
| **1** | **Теоретическая** | **42** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | **2** | **5** |
| 2 | **Общая физическая** | **166** | **16** | **16** | **16** | **16** | **14** | **15** | **16** | **2** | **16** | **10** | **9** | **20** |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **430** | **40** | **43** | **46** | **46** | **48** | **42** | **44** | **49** | **49** | **0** | **3** | **20** |
| 4 | Специальная физическая | 64 | 6 | 6 | 6 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Технико-тактическая  подготовка | 194 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 | 0 | 3 | 17 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 62 | 6 | 6 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 25 | 2 | 2 | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 0 | 0 | 3 |
| 8 | Промежуточная и итоговая аттестация | 32 | 3 | 6 | 6 | 4 | 2 | 0 | 2 | 4 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Медико-восстановительные мероприятия | 53 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **65** | **7** | **4** | **1** | **3** | **0** | **0** | **5** | **10** | **0** | **12** | **0** | **23** |
| 11 | **Технико-тактичес-кая и психологичес-каяподготовка** | **125** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **10** | **9** | **2** | **10** | **10** |
| **Всего** | | 828 | 78 | 78 | 78 | 81 | 78 | 72 | 81 | 75 | 78 | 27 | 24 | 78 |
| Самостоятельная работа | | 72 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**2.3 Навыки в других видах спорта .**

Использование в тренировочном процессе спортивных и подвижных игр, упражнений из легкой атлетики, гимнастики, футбола и др. способствуют повышению профессионального мастерства самбистов.

***Легкая атлетика (Бег)*** – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

***Гимнастика*** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для самбиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

***Спортивные игры*** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

***Занятия по спортивным и подвижным играм*** направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов. В учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

**Техническая подготовка самбиста.**

***Группы начальной подготовки третьего года обучения (НП-3).***

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи.
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча.
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски через голову с упором голени в живот.
18. Бросок подворотом через спину.

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

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы.
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

**Тренировочные группы 3, 4, 5 года обучения (Т-3,Т-4,Т-5)**

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом.
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Таблица 13

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп НП –– 2. 3 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1день | 2день | 3день | 4день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ОФП  и  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | X |
| Сила |  |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  | X |  |  |
| Выносливость |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные | X |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  | X |  |  |
| Тренировочные |  |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  | X |

Таблица 14

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп Т –– 1, 2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1день | 2день | 3день | 4день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ОФП  и  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | X |
| Сила |  |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  | X |  |  |
| Выносливость |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные | X |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  | X |  |  |
| Тренировочные |  |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  | X |

Таблица 15

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп Т –– 3,4,5 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1  день | 2  день | 3  день | 4  день | 5  день | 6  день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  | X |  |  |
| Защиты и контрприемы |  |  |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  |  |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  |  |  | X |  |
| ОФП  И  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  | X |  |  | X |
| Сила |  |  | X |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  | X |  |
| Выносливость |  |  |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные |  | X |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  |  |  |  | X |  |
| Тренировочные |  |  | X |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  | X |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под ***общей подготовкой*** понимают процесс, направленный на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека повышение их функциональных возможностей. Она создает своеобразный резерв организма для использования его в необходимых условиях.

Под ***специальной подготовкой*** понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий ( новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном в соревновательном периоде большее внимание уделяется специальной подготовке. В то же время эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленной цели только в неразрывном единстве.

***Методы воспитания физических качеств***

***Развитие силы. Общая сила***

Сила самбиста – это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение мышц.

* Метод максимальных усилий
* Метод повторных непредельных усилий
* Метод динамических усилий.

***Специальная сила*** – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной затратой энергии .

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту.

Изучение вариантов техники следует проводить с использованием :

1. Силы тяжести противника;
2. Силы тяжести атакующего;
3. Мышечных усилий атакующего;
4. Мышечных усилий противника;
5. Инерции противника;
6. Инерции выполняющего прием.

Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике. Спортсмен должен хорошо знать такие понятия как :

1. Площадь опоры;
2. Проекция линии тяжести на площадь опоры;
3. Направление действия сил;
4. Сила скольжения;
5. Момент вращения;
6. Момент инерции;
7. Внешние и внутренние силы;
8. Сила трения и др.

Для развития способности применять силу в поединке применяют следующие разновидности схваток:

1. Схватки с физически сильным соперником, но менее опытным;
2. Схватки «игрового характера»;
3. Схватки на броски с падением,
4. Схватки на использование усилий партнера,
5. Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника,
6. Схватки на сохранение статических положений;
7. Выполнение бросков «с разбега»;
8. Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток.

***Развитие выносливости***

***Под выносливостью*** в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Выносливость самбиста – это способность организма спортсмена справляется с теми нагрузками , которые возникают в тренировочных схватках и на соревнованиях.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость самбиста временем, в течении которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течении всего соревнования.

***Общая выносливость—***добивается :

* Варьирование времени (объема) работы;
* Варьирование темпа (интенсивности) работы;
* Увеличение нагрузки (затраты силы).

***Специальная выносливость***

***Специальная выносливость***—способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая).

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

* метод длительных схваток или ниже средней интенсивности;
* метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками;
* схватки с заданием утомить противника;
* схватка на более короткое время до чисто победы

***Развитие быстроты***

***Общая быстрота—***способность выполнять движения с большой скоростью

Быстрота самбиста 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.

***Специальная быстрота—***способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

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.

***Развитие ловкости***

***Ловкость—***это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затратил на решение двигательной задачи. Если спортсмен не использовал удобное положение для выполнения приема- это говорит о недостатке ловкости.

Для развития ловкости нужно:

1. пополнять запас двигательных навыков;
2. изменять изученные действия

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

Применение «коронных» приемов – показатель специальной ловкости самбиста.

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

* подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату , весу, физической подготовке, волевым качествам);
* проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, скользком, большом);
* решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, обмануть противника, подавить противника, маневрировать);
* проведение схваток в необычных условиях (музыкальное сопровождение, сильный шум, другой часовой пояс)

***Развитие гибкости***

*Общая гибкость* –– это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность сустава зависит от его строения состояния эластичности мышц и связок.

Амплитуда движений суставов ограничивается тем, что мышцы- антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на развитие гибкости следует давать после разогревания, что достигается выполнением физических упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота).

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость—это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость–– амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Активная гибкость развивается:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет тяги собственных мышц.
2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

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

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Упражнения на гибкость желательно выполнять в подготовительной и заключительной части тренировки.

***Специальная гибкость***

*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.

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.
6. Изменяя структуру действия.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное выполнение арсенала технико-тактической подготовки.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия.

Классификация техники борьбы самбо:

***Броски в основном руками.*** Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног.

***Броски в основном ногами.*** Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы : голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью бедром. Ножницы, бросок через голову.

***Броски в основном туловищем.*** Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом (через грудь).

***Болевые приемы*** в самбо выполняются на ноги и на руки.

***Болевые приемы на руки:*** рычаги (локтя, плеча- разрешенные правилами; кисти, пальцев -запрещенные), узлы ( локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы плеча).

***Болевые приемы на ноги:*** рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

***Удержания в самбо*** выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тактической подготовкой -*** принято называть ряд действий позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленной задачи.

Тактика выполнения технических действий (приемов защит):

1. Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.
2. Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.
3. Маскировка- действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач.

Тактика - это действия, поведение самбиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами и т.д.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у спортсмена способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого спортсмена.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать обучающимся о различных тактических вариантах ведения боя;

- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;

- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье; Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение

специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена самбо и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства самбиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя на конкретных соревнованиях необходимо составлять тактический план с известным соперником и его реализация.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка самбиста к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в сорев­нованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сто­рон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоре­тической и психологической. Формирование психических качеств спортсме­на, может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском воз­расте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастер­ством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готов­ность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

* формировать у занимающихся интерес к занятиям самбо, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
* вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером-преподавателем, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самостабилизации.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфи­ческие морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как об­щительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требо­вательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тре­нировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мас­терством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в уп­ражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

-оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

-специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных самбистов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, приме­няемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств  
личности и групповых особенностях команды.

1. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др..
2. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, обще­ственные и личные поручения.
3. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
4. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
5. Воспитательное воздействие коллектива.
6. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.
7. Организация целенаправленного воздействия литературы и ис­кусства.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям вос­питывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осу­ществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых,моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанав­ливается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связан­ные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершен­ствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются спе­циализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспи­тании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе трени­ровочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к дру­гому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межлич­ностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям самбо, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется по­требность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого обучающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия ( парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем- локального.

При подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по самбо.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1 -го года обучения. Обучающиеся должны овладеть принятой терминологией в самбо и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Обучающийся должен знать правила соревнований по самбо, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Привлечение спортсменов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики обучающихся. Они должны знать правила со­ревнований, уметь выполнять обязанности секретаря. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и краевого масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретические знания – имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В (таблице 16) приведено распределение материала по теории для самбистов по годам обучения и времени, выделяемому на каждую тему.

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | НП | | | ТГ | | | | | Всего  часов |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 2 | История развития самбо | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 3 | Необходимые сведения о строении и функциях организма | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 5 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 6 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 7 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 8 | Общая и специальная подготовка Общие понятия о технике | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 21 |
| 9 | Основы законодательства уголовная, административная и дисциплинарная ответственность | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 10 | Сведения о физиологических основах тренировки, спортивное питание. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 12 | Правила соревнований. Их проведение. Присвоение разрядов. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 14 | Морально-волевая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
|  | Всего часов | 14 | 19 | 19 | 28 | 28 | 42 | 42 | 42 | 234 |

Таблица 17

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов**

**в группах начальной подготовки (2-3 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Содержание | Кол-во  часов |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | | Физическая культура как средства воспита-ния человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | 1 |
| 2 | История развития самбо | | Самбо как форма проявления силы, ловко-сти, как способ формирования навыков само-защиты. Правомерность применения прие-мов самбо, понятие о необходимой обороне. | 1 |
| 3 | Необходимые сведения о строении и функциях организма | | Преодолевающая, уступающая, удержива-ющая работа мышц. основные мышцы чело-века, их названия, сгибатели , разгибатели, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища | 2 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).первая помощь при травмах. | 1 |
| 5 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | | Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, ди-намометрия, артериальное давление. Субъе-ктивные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Пока-зания и противопоказания к занятиям самбо. | 1 |
| 6 | Основы законодательства уголовная, административная и дисциплинарная ответственность | | Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. Кодексы РФ. | 1 |
| 7 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | | Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. | 2 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка, Основы техники | | Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спор-тивной работоспособности. Основные поня-тия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. основы биомеханики построения и проведения приемов . Равновесие, , угол устойчивости, | 2 |
| 9 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенст-ния физических качеств. | 1 |
| 10 | Сведения о физиологических основах тренировки самбиста | | Понятие «навык». Стадии его формирова-ния, тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнения и варьирование. | 2 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | | Определения понятий:«мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств воспитание патриотизма, стойкости, твердости, точности, товарищества, гуманизма. | 1 |
| 12 | Правила соревнований. Их проведение. Присвоение разрядов. | | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. | 1 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладочные маты. Медицинские весы. | 1 |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях. | Организация занятий. САНПИНы.  Инструктажи. Стандарты. | | 2 |
|  | Всего часов | | | 19 |

Таблица 18

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов**

**в тренировочных группах (1-2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Содержание | Кол-во  часов |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | | Разрядные нормы и требования | 2 |
| 2 | История развития самбо | | Возникновение самбо в России. | 2 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма | | Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфа-тические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. | 2 |
| 4 | Общие понятия о гигиене. | | Водные процедуры (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. | 2 |
| 5 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | | Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. | 2 |
| 6 | Основы законодательства уголовная, административная и дисциплинарная ответственность | | Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. Кодексы РФ. | 2 |
| 7 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | Методы разучивания. Разучивание приемов по частям . пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях. | 2 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Основы техники и тактики самбо | | Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки. Понятие о тактике. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборо-нительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза) | 2 |
| 9 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | | Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле. | 2 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста | | Краткая хар-ка физиологического механизма развития двигательных качеств, необходи-мых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). | 2 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | | Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, выносливости и инициативности. | 2 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | | Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории. | 2 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | | Тренировочные мешки, груши. Устройство, уход и ремонт. | 2 |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях. | Организация занятий. САНПИНы.  Инструктажи. Стандарты. | | 2 |
|  | Всего часов | | | 28 |

Таблица 19

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов**

**в учебно-тренировочных группах (3-5 года обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Содержание | Кол-во  часов |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | | Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. | 2 |
| 2 | История развития самбо | | Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в системе физического воспитания. | 2 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма | | Дыхательная система. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. | 3 |
| 4 | Общие понятия о гигиене. | | Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Использование бани для коррекции веса и восстановления организма. | 3 |
| 5 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | | Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. | 3 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | | Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, забегание, спина, бок, мост и др. | 4 |
| 7 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | Система упражнений самбиста. Основные и вспомогательные упражнения (подготови-тельные, строевые, рекреационные). Элемен-ты основных упражнений: координационные (техника, тактика), кондиционные (для физической и психологической подготовки) | 3 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка самбиста | | Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. | 4 |
| 9 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | | Периодизация годичной тренировки. Подго-товительный период. Соревновательный этап. Переходный период. | 3 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста | | Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки. | 3 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | | Понятие о психологической подготовке. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). | 3 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | | Права и обязанности участников соревно-ваний.Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста. | 3 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | | Тренажеры для физической подготовки. Организация занятий в тренажерном зале. | 3 |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях, соревнованиях. | Организация занятий. САНПИНы.  Инструктажи. Стандарты. | | 3 |
|  | Всего часов | | | 42 |

**3.6 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Таблица 20

Показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид соревнований (количество схваток) | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Тренировочные | - | 30 |
| контрольные | 6 | 20 |
| основные | - | 20 |
| За год | 6 | 70 |

**3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить. Лица, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Требования техники безопасности перед занятием.**

На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты)и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено. Во время занятий ношение очков запрещено.Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

**Требования техники безопасности во время занятия.**

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений

( броска, болевых приемов, удержания ).Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар. Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего , при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

﻿

**Требования техники безопасности по окончанию занятий.**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 3.3. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом тренировочном этапе предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

* суммарный годовой объем работы увеличивается от 200–300 до 1300–1500 ч в год;
* количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2–3 до 15–20 и более;
* количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5–7;
* увеличивается количество занятий избирательной направленности;
* возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
* увеличивается объем соревновательной деятельности;
* постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

**Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Таблица 21

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год  обуч. | Мин-ный  возраст для зачис  ления | Максим.число об-ся в группе | Максим.режим учебных часов в неделю | Го  Годовая нагруз  (часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Начальной подготовки | 1 год | 9 | 30 | 6 | 276 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| 2 год | 10 | 25 | 8 | 368 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| 3 год | 11 | 25 | 8 | 368 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| Тренировоч-ный | 1 год | 12 | 20 | 12 | 552 | Переводные нормативы по ОФП, СФП  1 юн.рязряд |
| 2 год | 13 | 18 | 12 | 552 | Переводные нормативы по ОФП, СФП  2-3юн. разряд |
| 3 год | 14 | 16 | 18 | 828 | Переводные нормативы по ОФП, СФП  3 спортивный разряд |
| 4 год | 15 | 14 | 18 | 828 | Переводные нормативы по ОФП, СФП  2 спортивный разряд |
| 5 год | 16 | 12 | 18 | 828 | Переводные нормативы по ОФП, СФП  1 спортивный разряд |

Этап начальной подготовки (НП).На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* коррекция недостатков физического развития;
* овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
* обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
* развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
* привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На тренировочном этапе Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых обучающихся, проявившихся способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техникой самбо, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие способностей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по самбо, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психологических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

4.1 Методические указания по организации аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся, на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цели контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение общеобразовательной предпрофессиональной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

по завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапов обучения. Нормативы носят для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

*этап начальной подготовки* – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

* *этап учебно*-*тренировочный* – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями , показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки занятий представлены в (таблице № 22).

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки третьего года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы (таблица № 28) . Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технико-тактической подготовке.

В (таблицах № 23-25) представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек по годам обучения в тренировочных группах. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

Таблица 22

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные тесты | Оценка | | | | | | |
| «3» | | «4» | | «5» | | |
| Бег 30м (сек) | 6.2 | | 6.0 | | 5.6 | | |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 10.0 | | 9.8 | | 9.6 | | |
| Бег 800 м (сек) | 6.00.0 | | 5.50.0 | | 5.00.0 | | |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 2 | | 3 | | 4 | | |
| Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 10 | | 15 | | 20 | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 15 | | 20 | | 25 | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | | 145 | | 150 | | |
| Подтягивание на перекладине за 20 сек (раз) | 2 | | 3 | | 4 | | |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз) | 8 | | 10 | | 12 | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз) | 6 | | 8 | | 10 | | |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | | | |
|  | | | **5** | | **4** | | **3** |
| Исходное положение \_»борцовский мост» Забегания вокруг головы  (по 5 раз в каждую сторону) | | | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | Нарушение темпа, смещение головы  и рук относи тельнои.п. | | Выполнение в одну сторо  ну, мелкие  шаги, значи  тельное смещение головы и рук относитель  но и. п. |
| Варианты самостраховки | | | Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками | | Недостаточ но высокий полет, падение с касани ем головой | | Падение че рез сторону, удар туловищем о ко вер, жесткое приземление ошибки при группировке |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | | | Интегральная экспертная оценка  (сумма балов) | | | | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | | | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторымиошибками и названиемприемов | | Демонстрация с серьез нымиошибками, неправильноназван прием |

Таблица 23

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные тесты | | Оценка | | | | | |
| «3» | | «4» | | «5» | |
| Бег 30м (сек) | | 5.4 | | 5.2 | | 5.0 | |
| Челночный бег 3х10м (сек) | | 9.1 | | 8.8 | | 8.5 | |
| Бег 1500 м (сек) | | 7.40.0 | | 7.30.0 | | 7.20.0 | |
| Подтягивание на перекладине (раз) | | 8 | | 9 | | 10 | |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз) | | 6 | | 8 | | 10 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | 20 | | 30 | | 40 | |
| Прыжок в длину с места (см) | | 160 | | 170 | | 180 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | | 10 | | 15 | | 20 | |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз) | | 9 | | 10 | | 12 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз) | | 10 | | 12 | | 15 | |
| Техническая программа | | + | | + | | + | |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | | |
|  | **Оценка** | | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | |
| Исходное положение «упор головой в ковер» .Перевороты на «борцовский мост» | Выполнение в одном темпе без | | Нарушение темпа, смещение головы  и рук | | Выполнение через сторону с нескольких попыток, потеря равновесия | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ко вер, жесткое приземление ошибки при группировке | |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

Таблица 24

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для тренировочных групп (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | Год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | |
| «Челночный бег» 10\*10 м, (сек) | 27,2 | 26,8 | 26,2 | 25,7 | 25,5 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз) | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 40 | 50 | 60 | 70 | 75 |
| Прыжок в длину с места , (см) | 230 | 240 | 245 | 250 | 250 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска,(м) | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | | | |
| «Забегания на борцовском мосту»  (5- влево и 5- вправо), (сек) | 19,0 | 18,0 | 17, | 16,0 | 15,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, (сек) | 25,0 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 19,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), (сек) | 21,0 | 19,0 | 17,0 | 15,0 | 14,0 |
| ***Технико-тактическая подготовка*** | | | | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | | |
| ***Спортивный результат*** | | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юнош. | 1-й юнош. | 2-й спорт. | 1-й спорт. | кмс |

Таблица 25

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для тренировочных групп (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | Год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | |
| «Челночный бег» 10\*10 м, (сек) | 30,5 | 29,8 | 28,9 | 28,2 | 28,0 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) | 22 | 24 | 27 | 30 | 32 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 15 | 18 | 22 | 26 | 28 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 20 | 24 | 29 | 35 | 40 |
| Прыжок в длину с места , (см) | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 |
| Метание набивного мяча (1кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска,(м) | 13 | 14,5 | 15 | 16,5 | 17 |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | | | |
| «Забегания на борцовском мосту»  (5- влево и 5- вправо), (сек) | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 19,0 | 18.0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, (сек) | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), (сек) | 26,0 | 24,0 | 21,0 | 19,0 | 18,0 |
| ***Технико-тактическая подготовка*** | | | | | |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | | |
| ***Спортивный результат*** | | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юнош. | 1-й юнош. | 2-й спорт. | 1-й спорт. | кмс |

4.3 Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям единоборствами;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники самбо;
* наличие опыта выступлений в соревнованиях;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо. На тренировочном этапе:
* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
* стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* общая и специальная психологическая подготовка;
* укрепление здоровья.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта**:

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

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

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

**в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

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

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**в области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

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

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

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

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

5.Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О. Программа «Рукопашный бой» М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и ме­неджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175-180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределе­ния// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демо­кратического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ.ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13-17.
6. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации сту­дентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
7. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физ­культурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
8. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132-138.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
10. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
11. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в совре­менном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12-16.
12. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформа­ций личности // Учен.зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14-17.
13. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и мето­дики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
14. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский призводственный комплекс, 1996. — С. 147-179.
15. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
16. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортив­ных школ в РФ/под ред. И.И. Столова - М.: Советский спорт, 2008.
17. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.
18. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просве­щение 1993г.

19.Федерация самбо России: http://sambo.ru/.

20.Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.

21.Всероссийский реестр видов спорта.//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

22.Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 г.г. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка............................................................................................................. 1

1.1 Характеристика, отличительные особенности ……………………………………………1

1.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки …………………………………… 2

1.3 Структура системы многолетней полготовки……………………………………………. 2

II. Учебный план ………………………………………………………………………………...7

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям……..11

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса ……………………….. ……………...12

2.3 Навыки в других видах спорта ………………………………………………………….... 18

III. Методическая часть……………………….......................................................................... .19

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям ……………………………. 19

3.2 Требования техники безопасности……………………………………………………….. .37

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок ……………………………………... .38

IV Система контроля и зачетные требования ……………………………………………….. 41

4.1 Методические указания по организации аттестации…………………….. …………….. 41

4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. 42

4.3 Требования к результатам освоения Программы по предметным областям …………. .45

V. Перечень информационного обеспечения............................................................................47