

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области  
«Детско-юношеская спортивная школа по самбо»

«Утверждаю»

директор ГАУ ДО СО

«ДЮСШ по самбо»

2015г.

А.А. Козлов.



**Программа спортивной подготовки  
ПО САМБО  
ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
Срок реализации – 3 ГОДА

Рецензенты:

Т.В. Андрюхина

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры РГППУ

В.Г. Стенников

Заслуженный тренер России  
Тренер сборной команды РФ по самбо

Главный тренер сборной команды Свердловской области и УрФО  
Судья международной категории

Разработчики:

В.П. Размыслов

тренер-преподаватель по самбо  
высшая категория

Б.С. Лузган

Тренер-преподаватель по самбо  
высшая категория

г. Екатеринбург  
2015 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Организация учебно-тренировочного процесса.	5
2.1 Учебный план.	5
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса.	6
2.3 Режимы учебно-тренировочной работы.	7
3. Методическая часть.	7
3.1 Содержание и методика работы для тренировочного этапа	7
3.2 Теория и методика физической культуры и спорта.	11
3.3 Общая физическая подготовка.	16
3.4 Избранный вид спорта «самбо».	19
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры.	20
3.6 Техничко-тактическая и психологическая подготовка.	22
3.7 Самостоятельная работа.	28
4. Техника безопасности в процессе реализации программы.	28
5. Система контроля и зачетные требования.	32
5.1 Методические указания по организации итоговой аттестации.	32
5.2 Итоговая аттестация обучающихся.	32
6. Перечень информационного контроля.	34

### **1. Пояснительная записка.**

Программа по самбо составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014); приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления об-

разовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

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. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволя-

ют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Данная программа по борьбе самбо предназначена для учащихся этапов спортивного совершенствования и является документом планирования и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы. Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и прошедших предварительную подготовку, по программе предназначенной для учащихся начальной подготовки, учебно – тренировочного этапов подготовки.

Примерный возраст обучающихся – 17-21 год.

Срок реализации программы – 3 года.

Количество учебных недель в году – 52.

Целью программы является обеспечение специализированной спортивной подготовки перспективных спортсменов.

Группы этапа спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня; - постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Преимущественная направленность тренировки:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой самбо;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

## 2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов. Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 2.1 Учебный план

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по самбо.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап спортивного совершенствования	
		1 год	2-3 год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	34ч	30ч
2	Общая физическая подготовка	120ч	104ч
3	Специальная физическая подготовка	183ч	190ч
4	Технико-тактическая подготовка	450ч	451ч
5	Психологическая подготовка	60ч	62ч
6	Контрольные соревнования	105ч	110ч

7	Инструкторская и судейская практика	24ч	24ч
8	Контрольно-переводные испытания	22ч	22ч
9	Восстановительные мероприятия	90ч	95ч
10	Медицинское обследование	16ч	16ч
<b>Общее количество часов</b>		<b>1104ч</b>	<b>1104ч</b>

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этап спортивного совершенствования	
	1 год	2-3 год
Теория и методика физической культуры и спорта	3%	3%
Общая физическая подготовка	10%	10%
Специальная физическая подготовка	16%	15%
Технико-тактическая подготовка	40%	45%
Психологическая подготовка	5%	5%
Контрольные соревнования	10%	10%
Инструкторская и судейская практика	3%	2%
Контрольно-переводные испытания	2%	1%
Восстановительные мероприятия	9%	8%
Медицинское обследование	2%	1%
<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## 2.3 Режимы учебно-тренировочной работы

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе спортивного совершенствования - 4 часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель в соответствии с учебным планом Учреждения.

Период обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин.- макс. число обучающихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Этап спортивного совершенствования	14	6-8	24	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП подтверждение разряда «кандидат в мастера спорта», выполнение разряда «мастер спорта»

### **3.Методическая часть.**

#### **3.1 Содержание и методика работы на тренировочном этапе.**

Группы этапа спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены выполняют контрольно-переводные нормативы, участвуют в соревнованиях и переводятся на дальнейший этап подготовки. Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

При планировании тренировок на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня; - постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- укрепление здоровья и закаливание;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

### **Основное направление тренировки:**

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

### **Основные средства тренировки**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 60-90% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

### **Методы выполнения упражнений:**

повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировки**

Этап спортивного совершенствования является окончательным для выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют модели-



ровать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

### **Совершенствование техники борьбы самбо**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на совершенствование тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

### **Методика контроля**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе спортивного совершенствования должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

### **Участие в соревнованиях**

Зависит от календаря спортивных соревнований, подтверждения разрядных тре-

бований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных самбистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать достижение высоких спортивных результатов, а так же умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства. Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

*Мезоцикл* структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Данный этап подготовки имеет исключительное значение для достижения высоких спортивных результатов. Совершенствование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего развития двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы самбо.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; отработке основных элементов борьбы: захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование

техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

#### **Виды контроля:**

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Для этого устанавливается состояние здоровья обучающихся, определяется физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года – по теоретической (тестирование), общефизической и специальной физической подготовке (контрольно-переводные нормативы). На основании результатов промежуточной аттестации издается приказ о переводе обучающихся на следующий год, либо о повторном обучении.

Итоговая аттестация проводится в конце этапа спортивного совершенствования – по теоретической (тестирование), общефизической и специальной физической подготовке (контрольно-переводные нормативы). На основании результатов промежуточной аттестации издается приказ о переводе обучающихся на следующий этап подготовки, либо о повторном обучении.

### **3.2 Теория и методика физической культуры и спорта**

#### **Роль и значение физической культуры и спорта для общества**

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. В настоящее время миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий.

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и

пристрастиям. Вместе с тем физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Остановимся более подробно на роли и значении физкультуры и спорта для экономики и общества. Экономическая роль физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляется по нескольким основным направлениям:

— физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам, которые, как мы отмстим ниже, оказывают мощное деструктивное воздействие на экономическую систему;

— физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей:

— физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а следовательно, и фактором обеспечения экономического роста.

В основу законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта вложен ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Настоящий Федеральный закон в соответствии с Конституцией Российской Федерации устанавливает общие правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. На основании общего законодательства РФ, предусмотрена административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков и приёмов борьбы, в том числе и за превышение пределов необходимой самообороны.

### **Режим дня, гигиена во время занятий спортом, необходимые знания о строении человеческого организма**

Гигиеническое значение одежды, в том числе и спортивной, состоит в регулировании отдачи, тепла телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т. е. поддерживалось тепловое равновесие организма.

Подбор одежды отражается на работоспособности, поэтому они должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям, должна быть легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм.

Спортивную форму подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу.

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и, кроме того, постепенно загрязняются как изнутри,

так и снаружи. Загрязнение одежды отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний.

Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся не должны пользоваться спортивной одеждой и обувью не по назначению, т.е. вне занятий физкультурой и спортом. Являться на занятие нужно, как правило, в обычной одежде и обуви, переодеваться в спортивный костюм и специальную обувь непосредственно в раздевалке во избежание занесения пыли в залы. По окончании занятия учащийся, приняв душ, должен снова надеть обычную одежду и обувь.

Необходимо также регулярно стирать спортивную одежду. Частота стирки предметов спортивной одежды зависит от их особенностей, условий тренировки.

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к грибковым заболеваниям, кожи. Поэтому необходимо насухо вытирать межпальцевые складки ног, тщательно вытирать ноги после купания, приема ванны или душа. В банях и душевых пользоваться резиновыми тапочками.

### **Рациональный режим дня и объем двигательной активности**

Основой сохранения здоровья человека является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает учащихся к сознательной дисциплине.

Функциональная активность организма человека ритмически изменяется. Ритмы функционирования организма, получившие название биологических, имеют различные периоды. Основным ритмом является суточный. Ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Днем увеличиваются интенсивность обмена веществ, двигательная активность и связанная с ними работа сердца и дыхания. При этом на протяжении дня работоспособность также ритмически изменяется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает высокого уровня в 10-13 ч. а затем понижается к 14 ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч постепенно снижается.

Лучшее время для занятий по физическому воспитанию - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и отдыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

На рост и развитие подростков существенное влияние оказывает двигательная активность. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на многие функции растущего организма, в частности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма

двигательной активности учитывает прежде всего требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития учащимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сут.

При рациональной режиме учащихся продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 ч для подростков 15—16 лет и 8 ч для учащихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним волнением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умственной работой, поздно тренироваться, перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

### **Рациональное питание**

Рациональное питание, прежде всего, подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухудшает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед занятием по физическому воспитанию. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблюдается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудочной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физической нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физическими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упражнениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5—4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание учащегося-спортсмена должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покрывать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятельностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки - не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количе-

ство молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбинации, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5-6 ч. только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион животные и растительные жиры.

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, которые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г одновременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая содержится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает деятельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать дополнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение интереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при скоростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150—200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми источниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыбные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную лимоном или клюквенным соком, аскорбиновой кислотой воду. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

### **3.3 Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физических качеств. Физиче-

скую подготовку разделяют на общую и специальную. Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития борца.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности самбиста, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий самбиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует их успешного применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования по самбо по специально составленным программам физической подготовки. Воспитание физических качеств в самбо осуществляется во всех формах занятий.

*Система упражнений самбиста.*

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

*Координационные упражнения* объединяют технику и тактику самбо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.



*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную подготовку (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

#### *Средства комплексного воздействия*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе;

прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен;

- сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя;
- «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах;
- махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;
- пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;
- свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

*Обще развивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи*

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
- ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя;
- то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола;
- в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднятия-опускания, разведения-сведения);
- поднятие туловища в сед из положения лежа на спине;
- поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине;
- поднятие туловища из положения лежа на животе;
- поднятие ног из положения лежа на животе;
- одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь;
- прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;
- мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;

- пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук;
- в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### **3.4 Избранный вид спорта «самбо»**

#### **Учебный материал для этапа спортивного совершенствования**

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рынком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

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 (бедро), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы растяжения (двуглавой мышцы бедра).

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

На этапе спортивного совершенствования необходимо обеспечить наличие у самбиста «коронного приема». Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях во время схваток с различными противниками.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

- 1) С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения

основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите.

2) С другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка.

Для того чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

*Активные защиты* следует понимать как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

- I фаза - сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза-подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

### 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

#### ***Средства для развития общих физических качеств***

- ***Силовые.*** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1—3 кг).
- ***Скоростные.*** Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- ***Повышающие выносливость.*** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- ***Координационные.*** Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из

гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено;

- спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- **Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

#### **Акробатические и гимнастические упражнения**

- Группировка (сидя, лежа, пережат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в вися и вися лежа - девочки, перемещение в вися на перекладине);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

### **Развитие общих физических качеств этапа спортивного совершенствования, средствами различных видов спорта.**

Средства	Виды спорта			
	Гимнастика	Легкая атлетика	плавание	Другие виды двигательной деятельности
Силовые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке.	Многоскоки, тройной, пятерной прыжки	С доской: Имитация работы ног при плавании кролем	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером.
Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.	Бег 30м, 60м, Прыжок в длину.	Заплывы на 10м, 25м	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон
Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м,800м, 1500м,2000м кросс 2-3км.	Проплывание 50м,100м, 200м любым способом	Кроссовый бег по пересеченной местности снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.
Координационные	Боковой переворот, рандат	Челночный бег 3x10м	Плавание различными способами	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы- очередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты.

Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой	Имитация метательных движений	Имитация плавательных движений на суше.	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.
средства	<b>Виды спорта</b>			
	<b>Спортивные игры</b>	<b>Спортивная борьба</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>Тяжелая атлетика</b>
Силовые	Футбол	Приседание с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях		Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки
Скоростные	Баскетбол	Броски партнера на скорость	Прохождение дистанции 500 м, 1000м на скорость.	
Повышающие выносливость	Волейбол	Длительная борьба в стойке и партере до 15 мин.	Прохождение дистанции до 5км.	
Координационные	Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Игры с элементами противоборства.		
Повышающие гибкость		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.		

### 3.6 Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

#### Формирование техники

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В самбо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их. Изучение других же приёмов должно проходить постоянно на всём спортивном пути борца. Арсенал приёмов спортсмена должен всё время пополняться. Необходимо, чтобы большинство приёмов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приёмы выполнял бы как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная оригинальность. «Коронный» приём – это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный самбист. Чем больше у борца на вооружении своеобразных и оригинальных приёмов, тем он опаснее в схватке.

Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа. Первый этап начинается, когда идёт овладение техническими основами школы борьбы самбо (обычно это первые годы занятий). Этот этап характерен небольшим количеством соревнований. Продолжительность его зависит от того, насколько успешно

идёт усвоение элементов техники. Для физически подготовленных спортсменов этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для ликвидации физических недостатков и развития основных качеств, а больше внимания. Уделяется непосредственно технической подготовке. Не следует в период овладения основами техники борьбы самбо увлекаться индивидуализацией приёмов. Приёмы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой в любом стиле борьбы. Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, разносторонность борца, необходимо в это время постараться овладеть как можно большим количеством приёмов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию техники. Спортсмену тогда будет легче варьировать в создании своей индивидуальной техники, опираясь на богатый запас двигательных навыков, приобретённых ранее. Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идёт подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена.

В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приёмы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приёмов пополняется арсенал «коронных» приёмов спортсмена. Причём это не значит, что самбист всю свою спортивную жизнь будет привязан к определённой группе технических действий. Самбо развивает физические и психологические качества. И если в первые годы занятий борец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технических действий, то в последующем, когда эти недостатки будут ликвидированы, у него появится возможность овладеть теми приёмами, которые раньше были для него непосильными.

### **Формирование тактики.**

Техническое действие успешно выполняется тогда, когда в ходе схватки создаётся благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. А если соперник приблизительно знает, откуда ему ждать опасности, то удобной ситуации он не создаст.

Тактика – это искусство и одновременно наука. Она представляет собой своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный результат. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать свои возможности и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать её (Е. М. Чумаков).

Задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Вместе с тем, тактическая задача атлета состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий.

Важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящейся атаки, ответить на неё вовремя не только защитными действиями, но и

контратакой. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки. Если попытаться условно разложить схватку на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами. При осуществлении спортсменом любого из вышеуказанных действий создаются удобные моменты для проведения приёма (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

После оценки появляется необходимость выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации, и каковы его результаты. В дальнейшем это сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора личное дело каждого спортсмена. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений на соревнованиях.

#### **Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких частей**

1. разведка (отбор информации, необходимой для построения модели ситуации);
2. оценка ситуации;
3. выбор наиболее эффективного варианта тактики в данной ситуации;
4. реализация и корректировка тактики в процессе борьбы – это условное разделение на этапы.

Ситуация не остаётся постоянной во всех деталях. В соответствии с её изменением тактика постоянно корректируется.

#### **Тактика участия в соревнованиях**

Тактика участия в соревнованиях — это умелое использование своих возможностей для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Самбист, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, следовательно, не достигает желанной цели.

**Составление тактического плана.** Составление тактического плана начинается при подготовке к конкретным соревнованиям, который включает в себя:

- оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций;
- выбор основного и запасного вариантов действий;
- корректировка тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

**Разведка.** Предварительная разведка проводится до начала соревнования. Задача



ее – сбор информации о вероятных противниках и их возможностях, об условиях в которых будут проходить соревнования.

При сборе сведений о наиболее вероятных противниках и их возможностях определяется состав участников в весовой категории, при этом они условно делятся на три группы:

**Сильные противники.** В эту группу входят спортсмены, которые могут представлять опасность в предстоящих соревнованиях и к схваткам с ними нужно более серьезно готовиться.

**Слабые противники.** К этой группе относят спортсменов, квалификация которых еще не соответствует уровню данных соревнований.

**Неизвестные спортсмены.** К этой группе относят тех, кто не может быть отнесен в предыдущие группы из-за недостатка информации и поэтому представляющие повышенную опасность при встрече с ними в первом круге, когда «темные лошадки» выбивали из турнира известных борцов.

Самбистов первой группы включают в своеобразный список, в котором на первом месте располагают наиболее сильного противника, затем более слабого и т. д. О каждом потенциальном противнике желательно иметь данные о физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

**Оценка ситуации.** Полученная информация систематизируется и оценивается, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы, при этом необходимо помнить, что любая оценка ситуации требует постоянного пересмотра в связи с появлением новых факторов и непредвиденных обстоятельств, постоянно возникающих в лабиринтах борцовских поединков. При составлении модели ситуации следует идти от общего к частному. В первую очередь, определяют общие показатели противников, а затем составляют модели ситуаций, которые могут сложиться в борьбе с ними.

Оценка ситуации, которая может сложиться в борьбе, начинается с анализа спортивных результатов спортсменов, а затем подробно характеризуются стороны их подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся как помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе, и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть спортивной терминологией, командным языком, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями старшего по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и сдача его после занятий) Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение и умение их исправлять, научиться вместе с тренером проводить разминку,

участвовать в судействе. Изучение правил соревнований, привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований. Научить самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка самбистов является одним из необычайно важных и в то же время сложных вопросов. В видах единоборств таких, как борьба самбо, где человек имеет непосредственное соприкосновение со своим противником, решает исход поединка не только физическая и техническая подготовка, но и его волевые усилия. Сейчас конкуренция в спорте достигла такого высокого уровня, что для победы требуется максимальное нервное напряжение, мобилизация всех человеческих возможностей. Не случайно в последнее время многие команды по различным видам спорта привлекают к подготовке спортсменов специалистов-психологов.

При психологической подготовке борцов можно выделить три периода: повседневная тренировка, предсоревновательный и послесоревновательный этапы. Повседневная тренировка помимо частных задач решает вопросы переломных моментов в период формирования борца: первый – это переход из юноши во взрослого, второй – выход на Российскую и международную арену. Наиболее характерной чертой, свойственной каждому высококвалифицированному спортсмену, безусловно, является исключительная сила воли. Недаром в подготовке спортсмена воспитанию волевых качеств – смелости, настойчивости, уверенности, находчивости – придаётся не меньшее значение, чем развитию физических качеств и тактико-технической подготовке.

Все стороны подготовленности самбиста (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену. Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива. Вместе с тем, у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях в спортклубе положительные склонности спортсменов необходимо использовать в целях создания коллектива, в целях формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру-преподавателю легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

**Целенаправленность** выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

**Настойчивость и упорство** выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности. Наличие у занимающихся таких качеств, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоёванные позиции и при необходимости отвоёвывать упущенные. В практике борьбы эти качества

проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными. **Выдержка и самообладание** проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково чётко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удерживать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении спортсмена

**Средствами психологической подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает:**

1. Получение чёткого, легко контролируемого результата.
2. Изменение намеченного плана действий.
3. Преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий.
4. Самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств психологической подготовки занятий только в спортивной секции недостаточно. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д.

**Развитие смелости (решительности).** Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, в умении принимать правильное решение и, приняв его, стараться выполнить. Самбист вырабатывает у себя умение из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. Приняв решение, нужно действовать сразу, без промедлений. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх. Смелость самбиста базируется на решительности. Качество смелости тем выше, чем больше чувство опасности, которое нужно преодолеть борцу. Смелость воспитывается и развивается на выполнении различных действий, требующих подавления чувства страха, неуверенности. Эти чувства легче преодолеваются, если в группе имеется пример успешного выполнения другими занимающимися этих действий.

**Развитие самостоятельности и инициативности.** Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, в дерзании.

Это нужные и важные качества, помогающие самбисту выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и подсказывать ему правильные решения. Самостоятельность и инициативность самбиста базируются на глубоких знаниях, помогающих ему принимать правильные решения. Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить их. При проведении схваток в тренировках и соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет

спортсмена действовать самостоятельно. Если самбист принимает неправильное решение – это значит, что у него нет достаточных знаний по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными.

Развитие психологических качеств происходит в процессе занятий, соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать психологические качества самбиста.

### **3.7 Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся проводится в пределах до 15% от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,
- самосовершенствованию и самореализации;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами. (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.).

### **4. Техника безопасности в процессе реализации программы.**

Борьба самбо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с выполнением больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к коврику. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышцы в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием учащихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях борьбой самбо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы, растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

### **Причины травматизма на занятиях самбо**

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкции, положения, методических указаний;
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил само страховки;
- Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;
- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лип, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий, несоблюдение принципа распределения учащихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;
- Отсутствие периодического медицинского осмотра;
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация, неумение тренера определять у учащихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению учащихся друг к другу: невыполнением учащимися указаний и объяснении тренера: применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в ДЮСШ проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники:

- довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- Присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;
- вести учет посещаемости учащимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

### **Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности**

1. Приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
2. находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
3. Иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий заверенную подписью врача и печатью;
4. Покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

### **Рекомендации по охране труда и профилактике травматизма на занятиях самбо:**

- Занятия проводятся согласно расписанию;
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю. При всех бросках атакуемый использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при палениях: за 10-15 мин. до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринги проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала учащихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушении тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возраст-

ных, половых особенностей физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; руководствоваться в практической работе данными медицинского допуска, не допускать случая участия в соревнованиях спортсменов не достаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с самбистами в неспецифических условиях; (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к охране труда.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных и вне тренировочных соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установ и крепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасения тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## **5. Система контроля и зачетные требования.**

### **5.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.**

Процесс обучения самбистов разделен на ряд этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Эти этапы значительно отличаются по своим целям, задачам, средствам и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах

многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности учащихся, необходимо применять на всех этапах подготовки самбистов. На этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью учащихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности самбистов при переводе на этап начальной и углубленной специализации или на этап совершенствование спортивного мастерства.

Результаты контрольно-переводных нормативов для учащихся ДЮСШ с одной стороны информируют тренера об исходном уровне подготовленности учащихся, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать. Полезно также знакомить учащихся с динамикой показателей их подготовленности.

#### Присвоение разрядов по самбо

этапы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1-3
разряды	б/р	б/р	3 юн	2 юн	2 юн	1 юн	1 юн	I взрослый	КМС

### 5.2 Итоговая аттестация для тренировочного этапа

#### ПРИЁМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-ГО- 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50 – 55 кг					60 – 74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места	18 5	19 5	20 5	21 5	22 5	19 0	20 0	21 0	22 0	23 0	18 0	19 0	20 0	21 0	22 0



	(см)															
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
5	Челночный бег 3х 10 м с хода (с)	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
6	Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево, 15 – вправо (с)	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
		43,0	41,0	39,0	37,0	35,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0
7	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
8	10 бросков партнёра через бедро (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0
9	Демонстрация приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп самбо (броски,	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)														

удержания, болевые приёмы, техника самозащиты)	
--	--

### **ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. наличие присвоенного спортивного разряда, не ниже КМС
2. участие в аттестации не менее 1-го раза в год;
3. знание ТМФКиС;
4. участие в первенствах Свердловской области, Уральского федерального округа, всероссийских турнирах

### **6.Перечень информационного контроля.**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
3. Ерёгин С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И. и др. ДЗЮДО: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза Дзюдо и Федерации дзюдо России. М.: Советский спорт, 2005
4. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ РФ
6. Свищев И.Д., Жердеев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. ДЗЮДО. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003
7. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
9. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.