

УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ, КУЛЬТУРЕ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»
(МБУДО ДЮСШ «МЕТАЛЛУРГ»)

Программа спортивной подготовки по борьбе САМБО

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо борьбе, от 12 марта 2015 года, приказ №932 (Зарегистрировано в Минюсте 12.11.2015г., № 39675)

Срок реализации программы 10 лет

г. Тула
2015 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № 2
«26» августа 2015 год

«Утверждаю»
Директор
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы


Н.А. Козьякова
«26» августа 2015 год

Приказ № 21/2015 от _____

Авторы программы:

Ломиворотов Роман Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории.
Чистяков Дмитрий Борисович – заместитель директора по учебно-спортивной работе

Рецензенты:

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО ДЮСШ «Металлург»
Афони́на Ирина Петро́вна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ, доцент, кандидат педагогических наук

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

Программа предназначена для организации спортивной подготовки по борьбе самбо в МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-5 стр.
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6 стр.
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	6-16 стр.
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	17 стр.
2.1. Организационно-методические указания	17 стр.
2.2. Характеристика возрастных особенностей детей....	17-18 стр.
2.3. Общие требования безопасности	18-19 стр.
2.4. Этапы подготовки	19-23 стр.
2.5. Педагогический и врачебный контроль	23-24 стр.
<i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности</i>	
<i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</i>	
<i>Медицинское обследование.....</i>	
2.6. Теоретическая подготовка	24-25 стр.
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	25-26 стр.
2.8. Восстановительные средства и мероприятия	26-28 стр.
2.9. Программный материал для практических занятий	28-42 стр.
3. Инструкторская и судейская практика	42-43 стр.
Список литературы	44 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба самбо — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. 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 единоборств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия 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.

В борьбе самбо сложносоставной характер подготовки, требующий равного внимания к развитию всех физических (двигательных) качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных, до полного расслабления и высочайшей точности. Данная программа по борьбе самбо разработана для детско-юношеской спортивной школы «Металлург», составлена на основании: Федерального закона от 14.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ № 231 от 19.09.2012 года об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, в соответствии со статьей 108 "Закона об образовании в Российской Федерации" о переходе на реализацию общеразвивающих программ и предпрофессиональных программ, положения о Министерстве спорта РФ, утверждённого постановлением правительства РФ от 19.06.2012г. № 607, Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г., № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ», Устава МБУДО ДЮСШ «Металлург», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными дзюдоистами, борцов национальных сборных команд различных возрастных групп.

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по этапам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- 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;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических (двигательных) качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Учебная программа обучения этапа начальной подготовки рассчитана на 3 года.

Основные задачи тренировочного этапа (спортивной специализации)

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приёмов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало углубленной психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Учебная программа обучения тренировочного этапа рассчитана на 4 года.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

- повышение общего функционального уровня спортсменов;
- 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.

Учебная программа обучения данного этапа рассчитана на 3 года.

Цель многолетней подготовки самбистов в ДЮСШ - воспитание квалифицированных борцов самбо, потенциального резерва сборных команд субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков, материально-технические условия.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник, занимаясь борьбой самбо, формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики.

При систематических занятиях борьбой самбо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Социальная значимость национального вида борьбы - самбо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, самбо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Самбо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная модифицированная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Учебная работа отделения самбо построена на основе данной программы и рассчитана на учебный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может направлять в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (этап СС). Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления благоприятного режима тренировок (соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям), отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы - нормативная, которая включает: возраст для зачисления и минимальное количество лиц, продолжительность этапов, соотношение объёмов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, структура годичного цикла, требования к экипировке, спортивному инвентарю.

2-я часть программы - методическая, которая включает: учебный материал по основным видам, подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля, восстановительные мероприятия, антидопинговые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки, основанная на федеральном стандарте спортивной подготовки борьбы самбо учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

При разработке примерного учебного плана для отделения самбо учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
Физическая подготовка (%)	45-50	45-50	45-50	45-50	30-35
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Теоретическая Подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	--	2-3	3-4	4-5	5-6

Соотношение часов по этапам спортивной подготовки

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Начальной специализации (до двух лет)	Углубленной специализации (свыше двух лет)	
Физическая подготовка	134	168	236	350	530

Технико-тактическая подготовка	120	158	240	358	696
Психологическая подготовка	8	14	28	40	80
Теоретическая Подготовка	14	18	28	40	70
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	---	10	20	40	80
Всего часов	276	368	552	828	1456

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2-х летний период обучения в спортивной школе.

Тренировочные группы (этап спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах спортивной специализации осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 4-х летний период обучения в спортивной школе.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, переведённых с тренировочного этапа, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в спортивной школе.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до года	10-11	12
Этап начальной подготовки	свыше года	11-13	12
Тренировочный этап (начальной специализации)	до двух лет	13-15	10
Тренировочный этап (спортивной специализации)	свыше двух лет	15-17	10
Этап спортивного совершенствования мастерства	Весь период	18 - 23 года	2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ САМБО

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования (%)
	до одного года	свыше года	начальной специализации (до двух лет)	углубленной специализации (свыше двух лет)	
Физическая подготовка (%)	45 – 50	45 - 50	40 - 45	40 – 45	30 - 35
Технико-тактическая подготовка (%)	42 - 47	41 - 45	41 - 45	41 - 45	45 - 50
Психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 5	4 - 5	4 - 5	4 - 5	4 - 5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика, судейская практика (%)	-	2-3	3 - 4	4 - 5	5 - 6

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ПОДГОТОВКУ ПО БОРЬБЕ САМБО

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия

выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развивать способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными (особенности женщин и мужчин) и возрастными особенностями развития.

НОРМАТИВЫ НЕДЕЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до одного года	свыше года	начальной специализации (до двух лет)	углубленной специализации (свыше двух лет)	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	260	468	728

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	--	2	2	4	4
Отборочные	--	--	1	2	3
Основные	--	--	1	1	1-2
Всего соревновательных поединков	--	10	10	15	15

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО САМБО

Физические (двигательные) качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта рукопашный бой;
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
5. Вступительные, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения самбо;
6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 сек.)	Бег 60 м (не более 12,2 сек.)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 сек.)	Бег 60 м (не более 12,0 сек.)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой

	(не менее 2 раз)	перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,0 сек.)	Бег 60 м (не более 12,4 сек.)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на тренировочном этапе (спортивной специализации)

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 34 кг, 35 кг, 37 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 сек.)	Бег 60 м (не более 10,5 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 43 кг, 46 кг, 47 кг, 50 кг, 51 кг, 54 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 сек.)	Бег 60 м (не более 10,3 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 55 кг, 59 кг, 65 кг, 65+ кг, 71 кг, 71+ кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 сек.)	Бег 60 м (не более 10,7 сек.)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе совершенствования спортивной мастерства

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 38 кг, 41 кг, 42 кг, 44 кг, 46 кг, 50 кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 сек.)	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Весовая категория 48 кг, 52 кг, 55 кг, 56 кг, 60 кг, 66 кг..		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 сек.)	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 17 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Весовая категория 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, 72 кг, 78 кг, 84 кг, 84+ кг.		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 сек.)	Бег 60 м (не более 9,6 сек.)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 сек.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1	2	3	4	5	6	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	--	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	--		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	--		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	--		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	--	Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			--	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	до 5-ти дней, но не более 2 раз в год			--	В соответствии с планом комплексного

	обследования			медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	--	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	--	В соответствии с правилами приёма

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПЕРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные 16,24,32 кг.	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 2х3 м	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковёр самбо (12х12м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч для регби	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол от 1 до 5 кг.)	комплект	2
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
21.	Палка	штук	10
22.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10

23.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
24.	Резиновые амортизаторы	штук	10
25.	Секундомер электронный	штук	3
26.	Скакалка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка гимнастическая	штук	4
28.	Стенка гимнастическая	штук	8
29.	Табло судейское механическое самбо	комплект	1
30.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
31.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Урна	штук	2
33.	Электронные весы до 150 кг.	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки самбо	пара	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	3	0,20
4	Шорты самбо с поясом (красные и синие)	пара	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5
5	Протектор бандаж для паха	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5
6	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	--	--	1	1	2	0,5
7	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	--	--	1	1	2	0,5
8	Защита на голень (красная и синяя)	штук	на занимающегося	--	--	1	1	2	0,5
9	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	--	--	1	1	2	0,5

ОБЪЁМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена, тем индивидуальнее

тренировка. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретение спортивно-технических навыков, повышение функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения высоких результатов спортсмена интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой нагрузке. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему важно уметь оценить функциональное состояние спортсмена и подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать природные задатки для достижения результатов. Необходимо постепенное последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объём и интенсивность тренировочных, соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её 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 (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

В спортивных единоборствах, в том числе и в боксе по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной и восстановительной. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Эффективность занятий в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития. Она решает следующие задачи:

- выяснение общих закономерностей процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и среды;
- установление наиболее благоприятных периодов, критических для направления педагогических воздействий и эффективного формирования тех или иных свойств и качеств организма;
- определение среди морфологических признаков наиболее информативных показателей биологического возраста человека;
- изучение тенденций роста и развития, характерных для определения исторической эпохи (показатели биологического возраста людей разных поколений).

Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь размеров тела. Одной из актуальных задач служит выяснение отличий роста и развития детей разных типов конституций. Результаты длительных наблюдений используются для прогнозов сроков наступления полового созревания, роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Биологический возраст ребёнка определяется степенью приближённости организма в целом, его органов и систем к так называемому дефицитному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости. При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желёз у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет – у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 6 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков в 14-15 лет. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных (физических) качеств

Морфофункциональные показатели, физические (двигательные) качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

2.3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К проведению тренировочных занятий по борьбе самбо допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-технических действий, защитных приёмов. После занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Обязательное соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде (куртка, шорты самбо);
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении болевых приёмов на руки, на ноги выполнять с определёнными усилиями;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- при выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;

- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;
- вести борьбу в стойке и партере;
- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;
- выходить из зала.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

2.4. ЭТАПЫ ПОГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные самбисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная цель этапа – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- ОРУ (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий в тренировочных группах, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки ещё существует опасность перегрузки детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-

силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочный процесс организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого напряжения. Комплексы на развитие быстроты применяют в начале основной части тренировки, после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки с ориентацией на самбо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные (специфические требования технических действий), с другой стороны – на обеспечение определённых навыков страховки и самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе осуществляется на основе обучения базовых элементов: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на этапе НП. Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	12	152
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12	142
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1						6
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего за месяц	26	27	27	27	27	27	27	26	26	26	21	25	312
Всего за год	312 часов												

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Физическая подготовка	18	19	19	19	19	19	19	19	18	18	15	18	220
Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	15	18	212

Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану 8												
Инструкторская практика и судейская практика			1	1	1	1		1	1				6
Всего за месяц	38	39	41	41	40	40	39	40	38	36	31	37	468
Всего за год	468 часов												

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

На тренировочном этапе главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Выполняется дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Основная задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение и совершенствование основами техники самбо;
- накопление соревновательного опыта.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной более углубленной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших результатов, поскольку продолжает закладываться основа овладения спортивным мастерством. На данном этапе направленность подготовки может характеризоваться затратами энергии на общую и специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе рассматриваются как промежуточные, второстепенного значения и их задача выявление недостатков, корректировка задач тренировок.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной специализации (до двух лет)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Физическая подготовка	24	24	24	24	23	23	23	23	23	24	20	23	280
Технико-тактическая подготовка	24	24	24	24	23	23	23	23	23	24	20	23	280
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					18
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	22
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану 14												
Инструкторская практика и судейская практика			1	1	1	1		1	1				10
Всего за месяц	38	39	41	41	40	40	39	40	38	36	31	37	624
Всего за год	624 часа												

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа углубленной специализации (свыше двух лет)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Физическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	30	32	422
Технико-тактическая	35	36	36	36	36	36	36	36	36	36	30	33	422

подготовка													
Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	28
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану 24												
Инструкторская практика и судейская практика	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	16
Всего за месяц	76	79	79	79	78	78	78	78	77	77	64	69	936
Всего за год	936 часов												

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
Физическая подготовка	49	50	50	50	50	49	50	49	49	46	38	530
Технико-тактическая подготовка	63	63	64	64	64	64	64	64	63	63	60	696

Психологическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	7	7	6	5	80
Теоретическая подготовка	6	6	7	7	7	6	7	7	6	6	5	70
Инструкторская практика и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану 48											
Всего за месяц	128	130	132	132	132	130	132	130	128	124	110	1456
Всего за год	1456 часов											

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Задачи педагогического контроля:

- учёт тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности спортсменов;
- оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основные методы педагогического контроля: педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты). Тестирование общей и физической подготовленности может осуществляться 2 раза год - в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль включает и показатели тренировочной и соревновательной деятельности – исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, количество тренировочных дней.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

И.п.: в упоре лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – полного выпрямления рук.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

И.п.: вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до хвата руками.

Тест 3. Подтягивание на перекладине (юноши - высокая), (девушки - низкая)

И.п.: из вися на вытянутых руках подтянуться, подбородок выше перекладины (руки разгибаются полностью, подбородок выше перекладины, не нарушать вертикаль);

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины.

Тест 4. Бег на 60 м с низкого, высокого старта

Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

Тест 5. Бег на 500, 800 м

С высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу

Тест 6. Приседание

Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) – количество раз

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

- Забегания на борцовском мосту – выполняются на ковре самбо из и.п. – упор головой в ковёр – в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков, фиксируется время;

- Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно – выполняется 10 раз и фиксируется время;

- Броски партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом через спину) – спортсмен выполняет 10 бросков из положения стоя, фиксируется время выполнения бросков (тест для групп УТ, СС).

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных самбистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных самбистов. Она должна иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Задача, научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеofilмы по самбо, спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в самбо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе и жизни, к соперникам, тренеру, судьям и зрителям.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовки к труду и защите Родины.	НП, ТЭ, СС
2.	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ, лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	НП, ТЭ, СС
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим питания.	Гигиенические требования к учащимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение и причины травм.	НП, ТЭ, СС
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.	ТЭ, СС
5.	Правила соревнований	Запрещённые приёмы. Возрастные группы и категории, определение победителя. Участники соревнований, их права и обязанности.	НП, ТЭ, СС

6.	Сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Дыхательная система. Лёгкие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	УТ, СС
7.	Основы техники и тактики	Значение технического мастерства. Стратегия схватки, искусство применения приёмов.	УТ, СС
8.	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Значение и место психологической подготовки. Средства и методы. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.	ТЭ, СС
9.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	Весовые категории. Возрастные группы. Процедура взвешивания. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований.	ТЭ, СС
10.	Места занятий	Оборудование зала, инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	НП, ТЭ, СС

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание *дисциплинированности* следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* и способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий, всё большее значение, приобретает *интеллектуальное воспитание*. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам *убеждения*. Оно во всех случаях должно быть доказательно, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Важным методом нравственного воспитания – *поощрение* – выражение положительной оценки. *Спортивный коллектив* тоже является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач, они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основной метод это постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов всё большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов 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 здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание смелости. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха.

Методические приёмы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнений и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить предел;

- изменять оценку опасности. Можно снижать трудность упражнения;

- применение метода «пример товарищей».

Воспитание выдержки. Под выдержкой понимают способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целей установки, определяющей направленность деятельности. Система упражнений:

- упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей;

- устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма;

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;

- упражнения на задержку дыхания;

- парная баня, купание или погружение в холодную воду;

- тренировки в душном помещении и на открытом воздухе;

- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений;

- акробатические упражнения, связанные с преодолением головокружения;

- преодоление чувства боли при выполнении упражнений;

- группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, панические чувства и др.

Воспитание настойчивости. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться поставленной цели, несмотря на неудачи. Упражнения для воспитания общей настойчивости:

- сложные по координации упражнения и приёмы;

- схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определённого приёма или защиты;

- схватки на выполнение определённого тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определённое положение, достижение или удержание определённого преимущества;

- участие в соревнованиях после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

Воспитание решительности. Под решимостью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Воспитание инициативности. Под инициативой понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Общая инициативность – развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Специальная инициативность – можно измерить количеством приёмов, «чисто» выполненных в схватке.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

- создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые решения;

- условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов;

- идеомоторная тренировка – мысленное представление приёма, схватки т.д.;

- игровые схватки;

- показательные схватки на выступлениях.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. В зависимости от индивидуальных особенностей, возраста, спортивного стажа квалификации средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические, медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

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

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические, психологические.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ- этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня или сауна. Все эти средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психические методы восстановления

К психическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают высокие и значимые промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В Т-группах рекомендуется проводить ПМТ в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков

Методические рекомендации

Постоянное применение одного итого же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и пр.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При создании восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов и объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Тренировочный этап до 2-х лет – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание, витаминизация.

Тренировочный этап свыше 2-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма, интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства – с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к локальным средствам воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в

сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация проходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств (этап ССМ) в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств: - массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

2.9. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Всё многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло своё отражение в системе упражнений. Доступность и простота позволяет представить сущность системы, использовать её для распределения материала по занятиям. Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения** (поединки, схватки): *координационные* (объединяющие технику самбо) и *кондиционные* (направлены на развитие физических и психических качеств). Для подготовки к основной деятельности предназначены *вспомогательные упражнения*. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения*, которые делятся на: *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!», «На первый-второй – рассчитайся!». Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «интервал», «дистанция».

Построения и перестроения: в колонну по одному, по два, перестроения из одной шеренги в две и обратно, в одну шеренгу (две, три, четыре)

Передвижения. Строевой шаг, движение бегом, в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание. Приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ, упражнения для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для спины, ног, плеч и рук. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения с партнёром. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, приседания, повороты, переползание, ходьба, бег, отжимание на спине (борцовский мост). Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении сидя, стоя, лёжа на спине и животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье с помощью ног, без помощи ног. Подтягивание лицом и спиной к стенке. Угол в висе, соскоки из различных висов. Прыжки вверх, в стороны, вниз. Поднимания ног до касания рейки над головой. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, оставляя её возможно дальше от стены. Соскоки из различных висов.

Упражнения с гирями (соответственно возрасту). Выполнение упражнений в различных положениях: стоя (варианты поднимания гири, выжимание, повороты, наклоны); сидя, лежа. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперёд с упором палки в ковёр. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку. Перетягивание партнёра в стойке захватом за палку, то же сидя. Наклоны с палкой. Палка за спиной, хватом за концы: повороты. Кувырки с палкой (вперёд, назад).

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска, перетаскивание манекена. Перекаты, приседания, бег с манекеном. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Имитация на манекене бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП – выполняются в движении по залу или на месте. Перебрасывание мяча, вращение пальцами.

Варианты бросков и ловли мяча в парах. Удары по мячу: подошвой, подъёмом стопы, пальцами, пяткой. Наклоны, повороты с мячом, круговые движения туловищем с вытянутыми руками.

Упражнения с самбистким поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте, с вращением вперёд, прыжки ноги врозь, из приседа, с поворотом на 90°, 180°, со скакалкой. Прыжки ноги скрестно. Прыжки с продвижением вперёд-назад, вправо-влево.

Упражнения с партнёром и в группе.

Акробатика. Особенности обучения элементов акробатики в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпады вперёд-назад, вправо-влево, на голове, на голове и лопатках, на голове и предплечьях. Седы: ноги вместе, ноги врозь, на пятках, в группировке, углом, согнув ноги. Упоры: присев, лёжа на согнутых ногах, на коленях, присев на правой, левую в сторону на носок, лёжа правым боком. Перекаты: вперёд-назад, влево-вправо. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперёд, назад; согнувшись вперёд, назад; назад перекатом; вперёд прыжком (длинный). Перевороты боком – влево, вправо (колесо). Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперёд в группировке, сальто назад.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БРОСКОВ (САМОСТРАХОВКИ)

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь, кувырок-полёт с места или с разбега; падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; падение назад без поворота на руки (сначала садясь, не сгибая ноги), падение в сторону с опорой на одну руку; перевороты вперёд с места с опорой руками (рукой) в ковёр; падение вперёд с партнёром обхватывающим сзади; кувырок-полёт с места или разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнёр), перевороты вперёд с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковёр, манекен, партнёра.

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги; кувырок вперёд с выходом на одну ногу; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперёд с выходом на одну ногу; из стойки кувырком вперёд выйти в положение моста на лопатках и ступнях; кувырок назад с выпрямленными ногами, сальто вперёд с разбега, с места, с возвышения.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); прыжок назад с приземлением на одно колено; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; кувырок назад с выходом переворот с борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; тоже с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперёд прыжками на ягодицах, из приседа – прыжком вынести ноги вперёд и сесть и прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, манекен, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы, первоначально приземление смягчается опорой на ноги; кувырок назад, не сгибая ног в упоре лёжа; садиться назад через партнёра, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперёд с приземлением на ягодицы; сальто вперёд с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковёр; перевороты: из положения лёжа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. В стойке на кистях у стены, сгибая руки перейти в стойку на голове и вернуться в исходное положение. Лёжа на одном боку, повернуться на другой бок, через мост (не касаясь спиной ковра). Переворот вперёд с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях – падать вперёд перекатом сначала с помощью рук, без помощи рук. Из стойки, прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лёжа на спине: подъём разгибом (с помощью и без

помощи рук), то же после кувырка вперёд. В положении борцовский мост партнёр садиться на бедра или живот, движения на мосту вперёд-назад, партнёр на спине.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же из положения упора присев, полуприседа, из стойки. Захватив ворот партнёра, стоящего на четвереньках, падение назад, падение вперёд, кувырок вперёд на бок, тоже после полёта-кувырка, с места или разбега. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковёр. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой. Стоя лицом к партнёру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперёд-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение на бок, падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковёр. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на плечах. Из и.п. наклон вперёд, партнёр захватывает туловище спереди сверху – падение на бок вместе с партнёром.

Падение на спину. Упражнения: перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперёд занять положение группировки на спине. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной кувырок вперёд до положения группировки. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперёд до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Кувырки вдвоём с партнёром (вперёд-назад). Падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения; падение назад через партнёра, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который партнёры держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лёжа на животе: захватить, прогибаясь голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях руки сцеплены за спиной – падение вперёд на живот без опоры на руки. Из положения лёжа на спине кувырок назад через плечо и перекатом руки в стороны. И.п. мост – переворот с перекатом через грудь и живот. И.с. положение мост (гимнастический борцовский) – переворот перекатом через грудь и живот. В стойке партнёр захватывает туловище сзади – падение вперёд на живот без опоры на руки; то же партнёр захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнёра сверху. В положении лёжа на спине остановить падение партнёра, стоящего сбоку на коленях; то же но сталкивая партнёра на ковёр; то же когда партнёр падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнёр (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лёжа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнёр с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. В и.п. лёжа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнёру выполнить переворот назад (партнёр стоит со стороны ног спиной к лежащему).

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРОСКОВ

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной преодолевая, другой уступая партнёру. И.п. стоя лицом к партнёру – толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав, отворот). И.п. стоя лицом к партнёру рывком перевести его на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И.п. партнёр на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперёд с выпадами в стороны (для задней подножки). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Имитация задней подножки в одну и другую сторону. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперёд. Поворот кругом на одной ноге махом вперёд в сторону другой ногой. С партнёром имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнёра. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на внешнем своде стопы. Подсечки по набивному мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки. Подсечка по манекену.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем своде стопы. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивая к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперёд с партнёром, сидящим на животе, захватившем шею руками и оплетая туловище ногами.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном своде стопы. Подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, катящемуся, падающему, подсечка по манекену.

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лёжа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнёром в положении лёжа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо; имитация подхвата (с партнёром и без), с манекеном.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же перешагивая через ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (с использованием нескольких мячей и различных правил для усложнения): вышибалы, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью на набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лёжа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена, гири. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лёжа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири лёжа (упражнение выполняется соответственно возрасту).

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнёрами различного веса, схватки с более сильным или слабым противником, игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.) Схватки со сменой партнёров, с опережением. Схватки на гибкость в определённом исходном положении, схватки на ловкость. Основные упражнения для специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки на сохранение статического положения, выполнение приёмов в направлении усилий противника, выполнение приёмов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть и быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с лёгким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий, уменьшение дистанции.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки по заданию с изменением ситуаций – сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноимённая стойка, разноимённая стойка, передвижения, различные захваты.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приёмов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца).

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени, схватки с задачей «отдохнуть», схватки на утомление противника.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более лёгким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилием противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, ровности, скользкости и др.); схватки при различном освещении; схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.); схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки); схватки с подсказками и без подсказок тренера; схватки с предвзятым судейством; схватки с партнёрами различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.); по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий; по технике, применяемой ими (в стойке, в партере); по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся); по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.)

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приёмы и др.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Система физической подготовки включает в себя два элемента: общую и специальную подготовку. *Общая подготовка* направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение функциональных возможностей. *Специальная подготовка* имеет цель добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Развитие общей силы. *Общая сила* – зависит от физиологического перечня мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается непределённое отягощение (60-80% от максимального), при котором может повторяться неоднократно. Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением: лазанье по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др. Выполнение этого метода рекомендуется проводить в заключительной части тренировки.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и с предельным (предусматриваются различные варианты последовательности). Этот метод применяется когда комбинируются различные упражнения для развития силы (Приседания, прыжки, приседания).

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц разгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приёмов. *Специальная сила* – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или минимальной суммарной затратой энергии.

Специальная сила.

Схватки игрового характера. Самбисты должны научиться выполнять приёмы, используя силу тяжести противника.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный спортсмен. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных сил» приносит успех.

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

Схватки с использованием усилий противника. Выполняется приём только в том направлении, в котором прилагает усилия противник. Иногда дают задание партнёру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении. Проводя приёмы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. Задача научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения. Организуя такие схватки, тренер даёт задание одному спортсмену передвигаться в определённом направлении, а другому выполнять приёмы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание даётся только тому, кто

проводит приёмы, а противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приёмы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

Схватки на выполнение приёмов с разбега. В такой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Он в схватке разрывает дистанцию, «разбегаётся» и использует эту силу для выполнения приёма. Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счёт дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

Схватки на сохранение статических положений. Самбист, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил может препятствовать использованию приёмов противником.

Схватки на «чистую победу при меньшем количестве попыток. Дается задание выиграть «чисто», проводя приём наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приёма привела к победе.

Развитие выносливости. Общая выносливость – это способность организма переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Метод увеличения времени выполнения упражнений – предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на выполнение одного и того же упражнения. Этот метод имеет цель выработать способность дыхательной системы выполнять работу определённой интенсивности более длительное время, поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины.

Метод увеличения интенсивности (темпа). Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод. Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно интервалы отдыха сокращаются.

Переменный (повторный) метод. Отдых в процессе упражнений происходит периодически за счёт снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых).

Метод увеличения нагрузки. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или нарастающим сопротивлением (партнёра).

Совершенствование дыхательной системы / и другими средствами – бег, плавание, игровые виды спорта.

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

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Длительные схватки приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока и вынуждены искать более экономные способы выполнения действий.

Метод ведения уставшего со «свежими» противниками. Меняются партнёры каждые 1-2 минуты с установкой измотать уставшего самбиста.

Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счёт этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание – возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку.

Развитие быстроты. Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью.

Быстрота самбиста зависит:

- быстроты реакции;
- соотношения сил мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, где спортсмен должен, реагировать, возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные и т.д.).

Соотношение сил мышц и перемещаемой массы. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой.

Метод выполнения упражнения с затруднением. Предлагается выполнять упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с ещё большей быстротой (максимальной).

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить приём в короткий промежуток времени (с форой), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин.).

Интервальный метод. Предлагается провести несколько (3-5) схваток 1-2 мин в быстром темпе с интервалом 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела.

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придаётся телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

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

Развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. **Общая ловкость** – способность решать задачи различными способами.

Совершенствование работы различных анализаторов – общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты), упражнения в падениях (самостраховка), простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), имитационные упражнения, упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения – развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

Занятия разнообразными видами спорта – гимнастика, акробатика, спортивные игры и т.д.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваясь результата минимальным количеством приёмов. Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом:

- подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, весу, физической подготовке, квалификации);

- проведением схваток на различных коврах (жёстком, мягком, большом, неровном, маленьком и т.д.);

- решением конкретных задач;

- проведением схватки в необычных условиях.

Подбор «коронных» приёмов (не более двух). Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного приёма». «Коронный приём» это действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях схваток с различными противниками.

Развитие гибкости. *Общая гибкость* – способность совершать движения с возможно большей амплитудой. *Специальная гибкость* – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

Изменение исходных положений и изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счёт постоянного совершенствования всех сторон подготовки, при этом важную роль играет технико-тактическая подготовка. При обучении техническим действиям необходимо чётко представлять систему основных упражнений самбо.

Раздел техники системы упражнений самбо:

- броски в основном руками – выведение из равновесия (рывком, 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; подхваты: спереди, изнутри, отхват; подсады: голенью, бедром; ножницы, бросок через голову;

- броски в основном туловищем – бросок через спину, через бедро, бросок прогибом.

болевые приёмы в самбо выполняются только на ноги и руки:

- болевые приёмы на руки – рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами, кисти, пальцев – запрещённые); узлы (локтя, плеча); ущемления (двуглавой мышцы плеча);

- болевые приёмы на ноги – рычаги (стопы, колена, бедра); узлы (бедра); ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы); растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Броски – руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног), ногами – (подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты), туловищем – (через бедро, через спину, через грудь).

Удержания – сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

Изучение базовой техники самбо:

- броски подножкой – задней, передней, передней с колена, боковой на пятке;

- броски подсечкой – боковой (на месте, в движении, передней, задней, в темп шагов, передней в колено изнутри);

- броски зацепом стопой – снаружи, изнутри;

- броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги;
- броски обвивом – захватом одноимённой руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища;
- броски отхватом – снаружи, изнутри с захватом ноги;
- броски подсадом - голенью изнутри, снаружи, сзади, бедром изнутри и снаружи, изнутри одноимённой ногой;
- выведения из равновесия - рывком, толчком, вертушка;
- броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи;
- броски захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в стороны;
- броски захватом ноги – боковой переворот, задний переворот, боковой переворот, мельница, захватом одноимённой голени изнутри, захватом голени, пятки;
- броски прогибом;
- активные и пассивные защиты от бросков;
- удержания – сбоку, сверху, со стороны головы, со стороны ног;
- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний;
- болевые приёмы на руки - рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, из стойки), узлом плеча (поперёк, ногой), ущемлением бицепса, узлом плеча (поперёк, ногой, обратным);
- активные и пассивные защиты от болевых приёмов;
- переворачивания: рычагом, захватом рук, захватом пояса, захватом ноги, захватом проймы, захватом руки и шеи, с зацепом ногами, пояса сверху;
- активные и пассивные защиты от переворачивания;
- болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы, узлом плеча, ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Варианты приёмов нападения и защит в стойке:

- бросок задней подножкой (захватом руки и пояса, руки и отворота, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, под обе ноги, с падением, скрещивая захваченные руки);
- активные и пассивные защиты;
- бросок передней подножкой (захватом пояса, отворота, с колена, заведением, с захватом ноги), активные и пассивные защиты, скрестным захватом рук);
- бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, отшагивая, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, заведением на перекрест), передней (сбивая под выставленную ногу, подшагивая, с падением, в колено, в колено с падением), изнутри (на месте, с заведением);
- бросок подхватом – спереди с захватом пояса, с захватом отворота, скрещивая руки, с захватом пояса через одноимённое плечо, скрещивая руки; активные и пассивные защиты;
- бросок отхватом; активные и пассивные защиты;
- броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы;
- броски выведением из равновесия: рывком, толчком;
- броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри); бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноимённой ноги, разноимённой руки и ноги, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук с колен, захватом руки и туловища, обратная);
- броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в стороны;
- удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лёжа, пассивные защиты; уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приёма, садясь);
- удержания поперёк: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное, пассивные защиты, активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки;
- удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи, пассивные защиты, активные защиты: сбивая в сторону, поворачиваясь на живот, сбивая через голову;
- удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное, пассивные защиты отжимая, активные защиты: поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приёмами;
- болевые приёмы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, активные и пассивные защиты;
- болевые приёмы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноимённой ноги;
- переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), захватом предплечья изнутри, захватом шеи из под плеча, косым захватом, захватом отворотов, захватом рук спереди, захватом ног;

- выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом двумя руками, захватом руки и шеи в темп шагов («ломок»), раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего;
- защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего;
- бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, захватом пятки, сбрасывая назад, сталкивая вперёд, разнохватом ног;
- бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, захватом голени снаружи, изнутри, сгибая ногу, захватом шеи и одноимённого бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, обратным захватом пятки изнутри, захватом ноги двумя руками, захватом пояса через одноимённое плечо, захватом руки и одноимённого бедра, захватом руки и упором в колено, мельница: подготовленная, отжиманием разноимённой руки;
- защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, рывком, захватом ноги атакующего, захватом пояса через разноимённую руку, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), с разбега, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног;
- задние подножки: захватом рук и одноимённого отворота, с захватом руки двумя руками, захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи, с захватом руки и ноги, захватом руки и пояса сверху;
- защиты от задней подножки: отставление ноги, отрывая атакующего от ковра, упираясь коленом под колено атакующего, сгибая атакующего, поворачивая голову атакующего в сторону, разворачивая атакующего в противоположную сторону, срывая захват
- передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая ноги противника, с колена с падением, с захватом шеи, с захватом руки под плечо;
- защиты от передней подножки: переставляя ногу вперёд, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, угрожая задней подножкой, увеличивая дистанцию, угрожая задней подножкой, передней подножкой, зацепом;
- подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, вперёд, приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением;
- подсечка передняя: с заведением, в колено, с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи в темп шагов;
- подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноимённую ногу сзади с падением;
- подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведением, при отступлении противника;
- защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, нагружая атакующую ногу, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, захватом шеи сверху, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги);
- зацеп голенью: снаружи, изнутри, с падением, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри подшагивая, изнутри с заведением;
- зацеп снаружи: сзади за одноимённую ногу, с наружи сзади зашагивая;
- зацеп изнутри: с захватом одноимённой руки и туловища сбоку с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху;
- зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноимённой руки и туловища сбоку, садясь, с захватом руки под плечо;
- обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи;
- защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге, увеличивая дистанцию, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу;
- подхват с захватом ноги, отшагивая, с падением с захватом руки под плечо, подцепом, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса через одноимённое плечо, с захватом руки и туловища сбоку, с захватом туловища сзади (переводом);
- подхват изнутри: в одноимённую ногу, в разноимённую ногу, подшагивая, зашагивая, скручивая;
- отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноимённое плечо, с захватом руки под плечо, заведением;
- ножницы: под две ноги, под одну ногу;

- защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, упираясь тазом в таз атакующего, отрывая атакующего от ковра, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, отшагивая, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приёма (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, шагая в сторону опорной ноги атакующего, прогибом, подхватом бедра, зацепом;
- бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноимённой руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, упором в бедро, забеганием, зашагиванием;
- защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего;
- бросок через спину: захватом одноимённого отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноимённого отворота, подбивая тазом между ногами;
- бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через разноимённое плечо, боковое с подбиванием сзади, обратное бедро;
- защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом);
- бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо;
- бросок прогибом: захватом пояса через разноимённое плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноимённой ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра;
- защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

Варианты приёмов нападения и защиты в положении лёжа:

- удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковёр), с захватом отворотов, с захватом рук, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой махом ногой (зацеп за свою руку), узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, обратное;
- удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное;
- уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой обратным узлом, угрозой узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами;
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное;
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс; подтягивая к ногам и сбрасывая между ног;
- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ног изнутри, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги руками, с захватом руки из под шеи, с захватом шеи рукой;
- уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, отжимая руками, поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону с захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо;
- удержание поперёк: с захватом дальней руки из под шеи, захватом дальней руки из под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноимённой ноги, одноимённой ноги;
- уходы от удержания поперёк: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и ногу под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса;
- удержание с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворот, захватом руки и дальнего отворота;
- уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего;

- разъединение сцеплённых рук: захватом предплечья кистями, упираясь голенью в бедро, захватом в сгиб локтя, упираясь в голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, узлом, обратным узлом, подтягивая локоть дальней руки, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху;
- защиты: соединяя руки, переходом через атакующего, выведение головы между ногами атакующего, выводом локоть ниже бедер атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия, выводом локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая своё бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок;
- рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами;
- защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводом локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая своё бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок;
- узел: поперёк, захватом предплечья через плечо, ногой, обратный поперёк, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть;
- защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота, кувырок;
- ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бёдрами, захватом разноимённой или одноимённой ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, зажимая стопу бёдрами;
- защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону;
- рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи- изнутри, обвивом, после угрозы ножницами;
- защиты: сбивая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя;
- рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками;
- защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу-руку атакующего;
- узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперёк или со стороны головы, ногой, двойной узел ног, двойной узел ног снизу;
- защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

Тактическая подготовка

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом ставятся две основные цели: 1 – выиграть, 2 – не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики атакующая и оборонительная. Принято выделять контратакующую тактику. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Тактика выполнения технических действий (приёмов и защит): 1 – *подавление* (физическое, техническое, психологическое, тактическое); 2 – *маскировка* (угроза, вызов); 3 – *маневрирование* (изменяя своё положение, изменяя положение противника используя положение противника).

Подавление – действия, имеющие цель создать или использовать превосходство над противником.

Подавление силой. Нужно сковать или ограничить подвижность противника, в этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лёжа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

Подавление выносливостью выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления:

-беспрерывно атаковать, вынуждая соперника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту;

- защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц, заставляют тратить много сил на подготовку приёмов (захват, сближение, передвижение и др.);

- «сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку или предлагая высокий темп схватки;

- проводят приёмы, вызывающие утомление отдельных групп мышц.

Подавление ловкостью применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки.

Подавление гибкостью применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой.

Подавление психической подготовленностью используется в случае более высоких морально-волевых качеств:

- *подавление смелостью* применяется, когда противник чего-либо боится и строят схватку так, чтобы создать соответствующую ситуацию;

- *подавление решительностью* избирается в случае нерешительности соперника, следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя изменять ситуацию;

- *подавление выдержкой* избирают, когда противник не обладает должной выдержкой;

- *подавление инициативностью* применяют, когда противник действует однообразно, применение нового, необычного может принести успех.

Маскировка – применяется, когда нужно скрыть свои намерения, тактические планы или вынудить принять противника необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и путь маскировки.

1. В начале схватки используют в нападении не те приёмы, которые запланированы; когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный приём.
2. Угрожают сопернику, атакуя своим основным приёмом, но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают амплитуду движения.
3. Угрожают в одном направлении и когда у противника вырабатывается стереотип применяют приём в другом направлении.
4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приёмы и неожиданно проводят комбинацию.
5. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки (защиты и нападения).

Игры в касания

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

Игры в касание формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных расположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в разных положениях и используются тренером на различных этапах тренировочного процесса.

Варианты игр:

1 – партнёры получают одно и то же задание;

2 – с разными заданиями у партнёров;

3 касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в борьбе самбо

Места касаний	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

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

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определённый захват и по сигналу тренера стремиться удержать его до конца схватки, а партнёр должен освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Дополнительными условиями могут являться вводные, что присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем либо, кроме ступни;

- преднамеренное падение;
- попытку провести приём.

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

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контрприёмов и защит и существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как это значительно снижает динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряется судьями. В этих играх противоборство соперников сопряжено с возможностью теснения и схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать».

Методическое решение проблемы:

- ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение.

Это методическое решение обостряет ситуацию, придавая спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот сопряжена с реальной возможностью ответного действия. Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и напоминает ситуацию начала атаки. Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий.

Игры в атакующие захваты, в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению на занятиях, реализации сознательности и активности.

Игры в теснения

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнёра наступить на черту площадки или выйти за её пределы. Число поединков в серии может варьироваться в пределах 3-7 и общая победа присуждается при наибольшем количестве выигранных поединков. Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Игры в теснения могут иметь нежелательные последствия без продуманных, педагогически оправданных подходов. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, обоюдной пользе, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся.

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие игр создаётся за счёт:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов;
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить захват;

- или оказаться в определённом положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.).

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

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

Совершенствование техники и тактики выполнения приёмов

Комбинации, завершаемые броском захватом ног, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершающие броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, отбивом), броском через спину (бедром), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные следующими бросками, выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, обхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом) через голову, через спину, прогибом, ножницами, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами через голову, через спину, прогибом.

Комбинации завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги (ног), подножкой (передней, задней, задней на пятке), подсечкой подхватом, зацепом (стопой, голенью, изнутри, снаружи, обвивом, зацепом стопой изнутри), броском через голову, броском через спину, бедро, прогибом, переворотом в партере.

Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперёк, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приёмами на руки (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом), болевыми приёмами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног).

Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперёк, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приёмами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, плеча), болевыми приёмами на ноги (рычагом колена, узлом ног); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперёк, верхом; болевыми приёмами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом); болевыми приёмами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, ног).

Комбинации, завершаемые удержанием поперёк после угрозы удержанием (сбоку, поперёк, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, рычагом, косым захватом, ключом), болевыми приёмами (на руки, на ноги).

Комбинации, завершаемые болевыми приёмами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приёмов (рычагом локтя, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.).

Комбинации, завершаемые болевыми приёмами на ноги, подготовленные угрозой выполнения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину).

Выполнение броска захватом ноги (ног), подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы).

Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку, подхват, зацеп, бедро.

Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, прогибом через спину (бедро), зацепа.

Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину, прогибом.

Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину (бедро), прогибом.

Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др.

Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, бедром.

Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приёмов.

Выполнение болевых приёмов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперёк), болевых приёмов на руки, на ноги.

Схватки для совершенствования тактики: подавления – силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом; маскировки – техники (приёмов, защит), тактики, физических (двигательных качеств), психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей); маневрирования – схватки с переходом из стойки в борьбу лёжа. На переходы из борьбы лёжа в стойку, схватки на краю ковра, схватки на выталкивание и с выталкиванием, схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра и др.

3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше одного года и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны, научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе, других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся

самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп при разучивании отдельных упражнений и приемов

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе первенств детско-юношеских спортивных среди юных спортсменов, товарищеских встреч между школами в роли судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихя этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М.; Советский спорт, 2005г.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым – М.; Комитет по ФКиС при СМ СССР 1986г.
3. Е.М. Чумаков – Физическая подготовка борца. – М.; РГАФК, 1996г.
4. А.А. Харлампиев – Система самбо. Боевое искусство. – М.; Советский спорт, 1995г.
5. Е.М. Чумаков – Сто уроков самбо – М.; ФиС, 1988г.
6. Д.Л. Рудман – Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: Советский спорт, 1983г.
7. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000г.
8. П.А.Эйгиминас – Самбо: Первые шаги. – ФиС, 1992 г.
9. Д.Л. Рудман – Самбо. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
10. Н.Г. Озолин – Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004г.
11. Е.М. Чумаков – Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
12. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998г.
13. Е.Я. Гаткин – самбо для начинающих; М – 2001г.
14. В.М. Игуменов – Спортивная борьба: учебное пособие; М.:Просвещение, 1993г.
15. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – От игры к спорту; Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
16. Н.Г. Кулик - Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с.

Принята
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

«Утверждаю»
Директор
МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № _____

« ____ » _____ 2015 год

_____ Н.А. Козьякова

« ____ » _____ 2015 год

Приказ № _____ от _____

Авторы программы:

Ломиворотов Роман Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории.

Чистяков Дмитрий Борисович – заместитель директора по учебно-спортивной работе

Рецензенты:

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО ДЮСШ «Металлург»

Афониная Ирина Петровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ, доцент, кандидат педагогических наук

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

Программа предназначена для организации предпрофессионального обучения по борьбе самбо в МБУДО ДЮСШ «Металлург» г. Тулы

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

