

Государственное бюджетное учреждение Костромской области «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств «Динамо» имени В.А. Шершунова

г. Кострома

«Утверждаю»

Директор ГБУ КО «СШОРЕ»

«Динамо» им. В.А. Шершунова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Иванов

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ПО БОРЬБЕ САМБО**

**И БОЕВОМУ САМБО**

**Составители:**

|  |
| --- |
| **1. Коркин Ю.Д. – тренер отделения самбо**  **2.Степанов А.А. – тренер отделения самбо**  **3.Кушнерик Г.Г. – старший отделения рукопашного боя** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Образовательная программа дополнительного образования детей по борьбе самбо и боевому самбо (далее – программа) была подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

2. Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются рядом положений некоторых законов и нормативных актов:

1)Гражданского кодекса РФ;

2) Федерального закона «Об образовании»;

3) Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ»;

4) Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" от 12 сентября 2013 г. N 730;

5)Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г. №1125;

6) Закона Костромской области «О физической культуре и спорте в Костромской области» от 28.04.2010г. № 611-4-ЗКО;

7) нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ.

3. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки учащихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

4. Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Весь процесс многолетней подготовки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

5. В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности учащихся.

6. На основании принципов построения спортивной тренировки были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, нормативная часть, учебный план, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

* 1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

7. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, осуществлению гармоничном развитии личности, воспитанию ответственности и профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

8. Основные задачи деятельности спортивной школы различаются в соответствии с этапами подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней.

9. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта – в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей – в группах высшего спортивного мастерства.

10. Основные задачи на этапах подготовки:

1) этап 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 здоровому образу жизни;

овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей;

2) тренировочный этап (ТЭ):

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

определение предрасположенности к занятиям борьбой самбо или боевым самбо;

воспитание физических, моральных и волевых качеств;

профилактика асоциальных проявлений;

3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

повышение общего функционального уровня;

постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

11. Основные функции спортивной школы на этапах подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  многолетней подготовки | Период подготовки (лет) | Функции ДЮСШ | Направленность деятельности |
|  |  |  | Массовый спорт |
| Начальный | 1 год | + |
| 2 год | + |
| Учебно-тренировочный | до 2 лет | + |
| свыше 2 лет | + |
| Спортивного совершенствования | весь период | \* | Спорт высших достижений |
| Высшего спортивного мастерства | весь период | \* |

+ -основные функции;

\*-по решению учредителя.

12. Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п.

13. В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

14. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице № 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность реализации программы | Режим учебно-тренировочной работы в неделю (в академических часах) | Наполняемость в  группе, чел.  (рекомендуемый количественный состав) | Наполняемость в  группе, чел.  (максимальный количественный состав) | Минимальный возраст для зачисления | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Начальной подготовки | До одного года | 6 | 14-16 | 25 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Начальной подготовки | Свыше одного года | 8 | 12-14 | 20 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | До двух лет  (углубленной специализации) | 12 | 10-12 | 14 | - | Выполнение нормативов по ОФП, СФТ, выполнение спортивных результатов: первый спортивный разряд, КМС |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | Свыше двух лет (начальной специализации) | 18 | 8-10 | 12 | - |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 24 | 4-8 | 10 | - | Выполнение нормативов ОФП, СФП, достижение спортивных результатов КМС. |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период | 32 | 1-3 | 8 | - |  |

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ТТП – технико-тактическая подготовка.

15. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

16. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

17. Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха учащихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

18. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

19. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных видеофильмов и соревнований; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

**II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

20. Учебный план разрабатывается из расчета 37-39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

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

22. Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1) укрепление здоровья, улучшение физического развития;

2) овладение основами техники выполнения физических упражнений;

3) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

4) выявление задатков и способностей детей;

5) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

6) воспитание черт спортивного характера.

23. Тренировочный этап (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации).Задачи и преимущественная направленность:

1) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

2) овладение основами техники самбо;

3) приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

24. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки).Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1)дальнейшее совершенствование техники;

2) развитие специальных физических качеств;

3) повышение уровня функциональной подготовленности;

4) освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

5) накопление соревновательного опыта.

25. Этап совершенствования спортивного мастерства.Задачи и преимущественная направленность подготовки:

1) совершенствование техники;

2) развитие специальных физических качеств;

3) освоение повышенных тренировочных нагрузок;

4) достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);

5) дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

26. Этап высшего спортивного мастерства.Задачи и преимущественная направленность:

1) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

2) достижение результатов уровня сборных команд России.

27. Примерный учебный план подготовки самбистов на 39 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ представлен в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ |
| До года | Свыше года | До  2х лет | Свыше  2х лет | Весь период |
| 1 | Общая физическая подготовка | 96,5 | 135,5 | 121 | 144 | 136 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 96,5 | 135,5 | 121 | 144 | 136 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 22 | 22 | 170 | 350 | 356 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | 22 | 24 | 40 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 12 | 12 | 14 |
| 6 | Контрольные соревнования | - | - | 6 | 8 | 120 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 6 | 8 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | 8 | 10 | 110 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| Общее количество часов | | 234 | 312 | 468 | 702 | 936 |

28. Программный материал состоит из 9 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные соревнования, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

**III. Контрольно-нормативные требования**

29. Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

30. Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

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

2) этап тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

3) этап совершенствования спортивного мастерства – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений на всероссийских соревнованиях;

4) этап высшего спортивного мастерства - стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях; достижение результатов уровня сборных команд России.

31. На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

32. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения в таблице 4.

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | мальчики | | | | девочки | | | |
| оценка | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | | 3 |
| «Челночный бег» 3\*10 м, с | 8,4 | 8,9 | 9,4 | | 8,8 | 9,4 | | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из п. виса  (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | | - | - | | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа  (кол-во раз) | - | - | - | | 15 | 10 | | 8 |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 17 | 13 | 8 | | 9 | 7 | | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | 4 | 3 | | - | - | | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами  (кол-во раз) | - | - | - | | 13 | 9 | | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 | 145 | | 190 | 165 | | 135 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 14,5 | 13,2 | 11,8 | | 11,5 | 10,7 | | 10,0 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | |
|  | 5 | | | 4 | | | 3 | |
| И.п. «борцовский мост» Забегания вокруг головы  (5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | | | Выполнение в одну сторону, мягкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. | |
| Варианты самостраховки | Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками | | | Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой | | | Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке | |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | | | | | |
| Демонстрация техникой самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приёмов | | | Демонстрация с серьёзными ошибками неправильно назван приём | |

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки третьего года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы.

33. Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы в таблице 5.

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Мальчики | | Девочки | |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| «Челночный бег» 3\*10 м, с | 8,0 | | 8,6 | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 9 | | - | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа  (кол-во раз) | - | | 20 | |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 20 | | 12 | |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | | - | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами  (кол-во раз) | - | | 15 | |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | | 205 | |
| Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 15 | | 12 | |
| Техническая подготовка | | | | |
|  | 5 | 4 | | 3 |
| И.п. «упор головой в ковер».  Перевороты на «борцовский мост» и обратно | Выполнение в одном темпе в без потери равновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | | Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия |
| Варианты самостраховки | Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке |
| Демонстрация техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приёмов | | Демонстрация с серьёзными ошибками неправильно назван приём |

34. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши) в таблице 6.

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| «Челночный бег» 10\*10 м, с | 27,2 | 26,8 | 26,2 | 25,7 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 14 | 15 | 17 | 19 |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 240 | 245 | 250 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 10 | 11 | 13 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| Забегание на «борцовском мосту» (5\*5). с | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 10 переворотов из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно, с | 25 | 23 | 21 | 20 |
| 10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Технико-тактическая подготовка | | | | |
| Демонстрация приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп. | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | |
| Спортивный результат | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юношеский | 1-й  юношеский | 2-й  спортивный | 1-й  спортивный |

35. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девушки) в таблице 7.

Таблица № 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| «Челночный бег» 10\*10 м, с | 30,5 | 29,8 | 28,9 | 28,2 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 22 | 24 | 27 | 30 |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 15 | 18 | 22 | 26 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами  (кол-во раз) | 20 | 24 | 29 | 35 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 13 | 14,5 | 15 | 16,5 |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| Забегание на «борцовском мосту» (5\*5). с | 25 | 23 | 21 | 19 |
| 10 переворотов из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно, с | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 26 | 24 | 21 | 19 |
| Технико-тактическая подготовка | | | | |
| Демонстрация приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп. | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | | |
| Спортивный результат | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | 2-й юношеский | 1-й  юношеский | 2-й  спортивный | 1-й  спортивный |

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, при этом наиболее важными являются нормативы по технико-тактической подготовке.

36. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп совершенствования спортивного мастерства (юниоры) в таблице 8.

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Общая физическая подготовка | | | |
| «Челночный бег» 10\*10 м, с | 25,4 | 25,1 | 24,9 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 21 | 24 | 27 |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 75 | 80 | 85 |
| Прыжки в длину с места, см | 250 | 255 | 260 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 14 | 15 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| Забегание на «борцовском мосту» (5\*5). с | 15,5 | 15 | 14 |
| 10 переворотов из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно, с | 19 | 18 | 16,5 |
| 10 бросков партнёра через грудь, с | 18 | 17 | 16 |
| Технико-тактическая подготовка | | | |
| Демонстрация приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп спортивного и боевого самбо (броски, удары руками и ногами, удержания, болевые и удушающие приемы, техника самозащиты) | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | |
| Спортивный результат | | | |
| Выполнение спортивного разряда (звания) | КМС | МС | МС,  МСМК |

37. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп совершенствования спортивного мастерства (юниорки) в таблице 9**.**

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Год обучения | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Общая физическая подготовка | | | |
| «Челночный бег» 10\*10 м, с | 28 | 27,8 | 27,4 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 32 | 34 | 37 |
| Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 30 | 35 | 40 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами  (кол-во раз) | 38 | 43 | 47 |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 235 | 240 |
| Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 17 | 17,5 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| Забегания на «борцовском мосту» (5\*5). с | 18,7 | 18,3 | 17,9 |
| 10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно, с | 21 | 20 | 19 |
| 10 бросков партнёра через бедро (или передней подножкой), с | 18 | 17 | 16,5 |
| Технико-тактическая подготовка | | | |
| Демонстрация приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и положении лежа, техники самозащиты | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | |
| Спортивный результат | | | |
| Выполнение спортивного разряда (звания) | КМС | МС | МС,  МСМК |

1. **Программный материал для практических и теоретических занятий**

38. Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения, которые подразделяются на координационные и кондиционные.

39. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо.

Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

40. Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП).

41. Физическая подготовка самбиста.Основополагающую роль в подготовке самбистов играет физическая подготовка.

42. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

43. Общая физическая подготовка – процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

45. Методы воспитания физических качеств:

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

Упражнения для развития и совершенствования силы самбиста:

лазание по канату;

подтягивание на перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

приседания на одной ноге;

ходьба по лестнице и др.

различные схватки, броски с падением и т.д.;

1. развитие выносливости. Выносливость самбиста – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:

бег;

лыжная подготовка;

плавание;

подвижные и спортивные игры;

различные схватки.

1. развитие быстроты. Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты самбиста:

схватки в короткий промежуток времени;

схватки с интервалом;

схватки в переменном темпе;

подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры;

1. развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости самбиста:

челночный бег 3 х 10 м;

гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.;

подвижные игры и спортивные игры;

1. развитие гибкости. Гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость измеряется величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости самбиста:

гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;

упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);

акробатические упражнения.

Также включаются общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

46. Техническая подготовка самбиста. Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

47. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

48. Тактическая подготовка самбиста. Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов:

1) подавление;

2) маневрирование;

3) маскировка.

49. При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1) метод обобщающих правил, законов, аксиом (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т д.);

2) проблемный метод. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся;

3) эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции.

50. Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

51. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

1) взаиморасположений;

2) дистанций;

3) захватов, упоров, освобождений от них;

4) способов, ритма и направления передвижений;

5) комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

52. Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

1) игры в касания;

2) игры в блокирующие захваты;

3) игры в атакующие захваты;

4) игры в теснения;

5) игры в дебюты.

53. Теоретическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

54. На этапах начальной подготовки основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

55. На этапе углубленной спортивной специализации используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов спорта, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, просмотр видеофильмов.

56. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерствав дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

57. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

58. Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

59. Примерный план занятий теоретической подготовки самбистов в таблице 10.

Таблица № 10

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Краткое содержание |
| Физическая культура и спорт в России. | Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. |
| Краткий обзор развития самбо. | Возникновение борьбы самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика состояния и перспективы развития самбо в городе, области и России. |
| Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. | Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов | Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. |
| Сущность спортивной тренировки | Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке. |
| Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.  Восстановительные мероприятия. | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма. |
| Основные виды подготовки юного спортсмена | Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. |
| Периодизация спортивной подготовки | Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного. |
| Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки). |
| Правила соревнований в борьбе дзюдо | Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований. |

1. **Воспитательная работа**

60. Возрастные роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах.

61. Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

62. Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

63. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований.

64. Добиться поставленных задач невозможно без использования основных принципов воспитания:

1) дисциплинированность (строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома);

2) спортивное трудолюбие (способность преодолевать специфические трудности, связанные с выполнением тренировочных заданий и возрастающими нагрузками);

3) интеллектуальное воспитание (основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин);

4) поощрение (выражение положительной оценки его действий и поступков);

5) дисциплинарное взыскание (выражение в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося);

6) спортивный коллектив (является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена);

7) волевые качества (формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера).

65. Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

1. **Психологическая подготовка**

66. В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка.

67. Она делиться на:

1) общую (применяется в повседневном тренировочном процессе);

2) специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

68. Общая психологическая подготовка решает задачи:

1) совершенствование мотивов спортивной тренировки;

2) создания позитивного отношения к тренировочному процессу;

3) развития лучших сторон спортивного характера и компенсации его слабых сторон;

4) формирования психических компонентов тактических навыков;

5) развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

69. Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу - оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию.

1. **Восстановительные средства и мероприятия**

70. Для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий.

71. Классификация основных средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов:

1) педагогические средства – рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.;

2) психологические и психотерапевтические средства;

3) медицинские средства:

гигиенические (сбалансированное питание, естественные и физические факторы, самомассаж и др.);

вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические и др.).

72. Комплекс восстановительных средств и мероприятий на различных этапах подготовки:

1. тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванных, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма;
2. тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются также как и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна;
3. на этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема 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 различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).
4. **Инструкторская и судейская практика**

73. Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

74. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

75. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

76. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

77. Содержание инструкторской и судейской практики учащихся детско-юношеской спортивной школы в таблице 11.

Таблица № 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Вид и содержание практики |
| Тренировочный | 1 | *Инструкторская (4 час.)*  Овладение в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.  *Судейская (2 час.)*  Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| 2 | *Инструкторская (4 час.).*  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 уметь их исправлять.  *Судейская (2 час.)*  Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 3 | *Инструкторская (6 час.)*  Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки и заключительной части тренировочного занятия.  *Судейская (8 час.)*  Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| 4 | *Инструкторская (7 час.)*  Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.  *Судейская (7 час.)*  Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
| Этап  Совершенствования спортивного мастерства | 1 | *Инструкторская (12 час.)*  Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.  *Судейская (12 час.)*  Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |
| 2 | *Инструкторская (16 час.)*  Умение самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.  *Судейская (18 час.)*  Участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного секретаря. |
| 3 | *Инструкторская (16 час.)*  Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в детско-юношеской спортивной школе. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.  *Судейская (18 час.)*  Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

**IX. Заключение**

78. Спортивная тренировка самбиста как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых спортсменом и тренером. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.