

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято
на педагогическом
совете

№ 1 от 09.01.2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДЮСШ
«Виктория» Приказ № __
09.01.2020 г.

_____ В.И.Холодаев
Ф.И.О.

**Дополнительная предпрофессиональная
программа базового уровня по виду спорта
«САМБО»**

(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «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»).

Срок реализации Программы:
6 лет

г. Новороссийск
2020 год

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Пояснительная записка | 3 |
| II. Нормативная часть | |
| Объемы максимальных тренировочных нагрузок | 6 |
| Нормативные требования и оценка показателя развития физических качеств и двигательных способностей по предметной области «общая физическая подготовка» | 7 |
| Врачебный контроль | 8 |
| Влияние физических качеств на результативность | 9 |
| Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 9 |
| III Учебный план | 11 |
| IV. Методическая часть | |
| Методика работы по уровням подготовки. | 11 |
| Методика работы по предметным областям | 13 |
| Предметная область Теория и методика физической культуры и спорта | 13 |
| Предметная область Общая физическая подготовка | 16 |
| Предметная область Специальная физическая подготовка | 17 |
| Восстановительные средства и мероприятия | 22 |
| Вариативная часть программы Другие виды спорта и подвижные игры. | 25 |
| Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы | 26 |
| V. Система контроля и зачетные требования Программы | 28 |
| VI. Перечень информационного обеспечения | 29 |
| | |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа определяет содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса по виду спорта самбо в МБУ ДО ДЮСШ «Виктория». Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по самбо (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта « спортивные единоборства» и к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению углубленного уровня обучения, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Самбо (самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта,

культивируемых в СССР. 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. Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовку спортсмена в самбо необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько основных компонентов:

- систему спортивных соревнований;
- систему учебно-тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки самбиста. Участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. Оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных результатов.

Центральным компонентом подготовки самбиста является система учебно-тренировочных мероприятий. В структуре тренировки принято

выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Комплексным результатом учебно-тренировочной деятельности является достижение самбистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психологическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности, этот принцип – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе 9 лет.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Режим учебно-тренировочной работы

Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать - более 3-х часов.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

| год обучения | минимальный возраст зачисления | количество занятий в неделю | рекомендуемый режим занятий | количество учебных часов | количество учебных недель | всего часов в год |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 | 9 | 2 | 2x2 | 4 | 46 | 184 |
| 2 | 10 | 3 | 2x2x2 | 6 | 46 | 276 |
| 3 | 11 | 3 | 2x2x2 | 6 | 46 | 276 |
| 4 | 12 | 4 | 2x2x2x2 | 8 | 46 | 368 |
| 5 | 13 | 4 | 2x2x2x2 | 8 | 46 | 368 |
| 6 | 14 | 5 | 2x2x2x2x2 | 10 | 46 | 460 |

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебных часов на весь период обучения составляет 1932 часа образовательной деятельности непосредственно в условиях учреждения.

Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Для зачисления обучающихся на уровни обучения необходимо сдать вступительные испытания (тесты), в рамках индивидуального отбора, нормативы которых приведены ниже в таблицах.

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-

тренировочной нагрузки на обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Перерывы для отдыха обучающихся во время учебно-тренировочного процесса устанавливаются тренером исходя из задач, заданий, объёмов тренировочной нагрузки и в соответствии с планом-конспектом занятия.

Основным показателем реализации данной программы по виду спорта самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Нормативные требования и оценка показателя развития физических качеств и двигательных способностей по предметной области «общая физическая подготовка»

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

| | | |
|---|--|---|
| | высокой перекладине (не менее 2-х раз) | низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъём туловища из положения лежа за 12 сек (не менее 10 раз) | Подъём туловища из положения лежа за 12 сек (не менее 8 раз) |
| Весовые категории: 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на высокой перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъём туловища из положения лежа за 13 сек (не менее 10 раз) | Подъём туловища из положения лежа за 13 сек (не менее 8 раз) |

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами предполагает :

- медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинский осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за выполнением режима дня, питанием, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.

| Физическое качество и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2- среднее влияние;

1 – незначительное влияние

Минимальное требование к спортивному инвентарю и оборудованию.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Кол-во изделий |
|-------|--|-------------------|----------------|
| | Основное оборудование | | |
| 1 | Ковер самбо | Комплект | 1 |
| | Дополнительные и вспомогательные средства обучения | | |
| 2 | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | Штук | 2 |
| 3 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 4 | Гонг | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 7 | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 8 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9 | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 10 | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 11 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12 | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13 | Манекены тренировочные | комплект | 1 |
| 14 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 15 | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 16 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 17 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18 | Мяч для регби | штук | 2 |
| 19 | Мяч набивной | комплект | 2 |
| 20 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 21 | Насос универсальный | штук | 1 |
| 22 | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 23 | Перекладина переменной высоты на гим-кую стенку | штук | 2 |
| 24 | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 25 | Секундомер | штук | 3 |
| 26 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 27 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 28 | Стенка гим-кая | штук | 8 |
| 29 | Табло судейское | комплект | 1 |
| 30 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 31 | Электронные весы | штук | 1 |
| 32 | | | |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|-------------------|--------------------|
| <u>1</u> | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № | Наименование спортивной экипировки | Ед. измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---------------|-------------------|-----------------------------|-------------|--------|-------------|
| | | | | ЭНП | | ТЭ | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплу | Кол-во | Срок эксплу |
| 1 | Ботинки самбо | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2 | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3 | Футболка белого цвета для женщин | штук | | 1 | 1 | 2 | 0,5 |

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------|--|---|---|---|-----|
| 4 | Шорты самбо | комплект | | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 5 | Протектор-бандаж для паха | штук | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Перчатки для самбо | комплект | | - | - | 1 | 1 |
| 8 | Защита для голени | комплект | | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Капа (зубной протектор) | штук | | - | - | 1 | 1 |

III Учебный план

В приложении к программе базового уровня представлен примерный годовой план по годам обучения, который рассчитан на 46 недель образовательной деятельности непосредственно в условиях учреждения, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период (дополнительно 6 недель) обеспечивается участием в спортивно-оздоровительных лагерях, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся обеспечивает развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методика работы по уровням подготовки.

Многолетнюю подготовку самбиста целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Содержание занятий на базовом уровне по годам обучения включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники и тактики.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники самбо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Методика работы по предметным областям

Предметная область

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо. Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

2) Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена, его моральный образ. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

3) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страхование и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и

волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Понятие о планировании тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования:

- перспективное (на несколько лет);
- текущее (на год);
- оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

Дневник спортсмена.

5) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

6) Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

7) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной

системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

8) Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

10) Основы спортивного питания. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

11) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

12) Требования техники безопасности при занятиях. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

13) Правила соревнований по самбо. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке.

14) Международные стандарты «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

Предметная область

Общая физическая подготовка (для всех годов обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения: 1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками. 2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. 3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, выпрыгивание из низкого седа и полуподседа.

Предметная область

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности выполнения. Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги или гири в положении лежа.

Избранный вид спорта самбо.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до

конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Система упражнений самбо.

| | | |
|---------|------------------|---|
| Техника | Приёмы нападения | Броски руками, ногами, туловищем |
| | | Сковывание: удержание, болевые, удушающие |
| | | Удары: руками, ногами, туловищем |
| | Приёмы защиты | Руками: контрудар, подставка, отбив, блок, захват. |
| | | Ногами: уход, приседание, вставание, блок, отбив, отжимание, выскальзывание, сбивание. |
| | | Туловищем: уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив, блок, сбивание, отжимание. |

Тактическая подготовка -это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором – *оборонительная*).

Принято выделять также контратакующую тактику, которая является комбинацией двух первых видов.

Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

| Тактика выполнения технических действий (приёмов в защите) | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------|-------|------------------------|-------------------|---------------------|---------------|
| Подавление | | | Маскировка | | маневрирование | | | |
| физическое | техническое | психическое | удары | вызов | Изменяя своё положение | Изменяя положение | Используя положение | Использование |

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение.

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем угрозы и вызова. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки.

Благоприятные ситуации создаются перемещением по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и противнику.

При обучении тактике применяются следующие методы:

1) *Метод обобщающих правил, законов, аксиом* (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном уровне, подобном общей ситуации).

2) *Проблемный метод*. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

3) *Эвристический метод*. Развитие интуиции самбиста. Широко применяется игровая форма для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Игры- задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Система игр включает: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты.

Техника самостраховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Первый год обучения.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Второй год обучения.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. Защита от переворачиваний и удержаний.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Третий год обучения.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом двух ног. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Четвертый год обучения.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной

мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Пятый год обучения.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

Шестой год обучения.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками:

выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно- тренировочные схватки. Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические. Естественные и гигиенические средства восстановления Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- 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.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления.

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха; цветовые и музыкальные воздействия. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вариативная часть программы

Другие виды спорта и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Она развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад,

умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полу шпагаты, шпагаты, перевороты боком и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с

упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения поединка; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от положения соперника). Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая).

Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника). Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Развитие волевых качеств самбиста.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном

процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных схватках, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий являются выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров; - преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Психологическая подготовка самбиста особенно сказывается во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для спортсмена, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных боев строго соблюдать правила ведения боя, тренировочные бои проводить в защитных масках.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по предметным областям. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения (тесты), которые позволяют оценить развития основных физических качеств (координация, скоростно-силовые качества быстрота, силовая выносливость и т.д.):

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта», начиная с тренировочного этапа обучения, учитывается выполнение требований, норм и условий Единой Всероссийской спортивной классификации (спортивный разряд по самбо).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее, чем на 75 %.

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий период (год) обучения.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее, чем на 75 % .

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Агафонов Э.В. Хориков В.А. Самбо борьба. Учебное пособие ИПК «Платина»
2. Горбунов Г.Д. Психология спорта. – М.; Ф и С. 1986
3. К.Г. Кривощёков, В.К. Пашков. Е.А. Сергиевич, В.А. Бобровский. С.Е. Харохордин. А.В. Бобровский . Система восстановления и повышения спортивной работоспособности у борцов: учебное пособие Томский политехнический университет, 2014.
4. Д. Рудман Самбо. Настольная книга будущих чемпионов. – М.; «Детская литература»
5. Самбо. Примерна 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, 2005..
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с.

Перечень Интернет-ресурсов Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

<http://www.sambo.ru/>

<http://sambo.com/> <http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>

<http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>

<http://www.bestreferat.ru/referat-214687>.

html http://wapref.ru/referat_otrnajgemeratybew.html