


СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета
ГБУ ДО КК «СШОР по самбо и дзюдо»
Протокол № 1

от « 22 » мая 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК
«СШОР по самбо и дзюдо»

 Р.М.Бабоян
Пр. № 61/2 от « 22 » мая 2023 года



*Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «САМБО»*

Срок реализации 4 года

Ф.И.О. разработчика программы:
Заместитель директора ГБУ ДО КК
«СШОР по самбо и дзюдо» Бородин В.Г.

I.	Общие положения	3
1.	Предназначение Программы	3
2.	Цель Программы	3-5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки...5-6	
4.	Объем дополнительной образовательной программы	7
5.	Виды (формы обучения).....	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	9
	Объем соревновательной деятельности.....	9-10
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	10-12
7.	Календарный план воспитательной работы.....	13-15
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16-17
9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18-19
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19-21
III.	Система контроля.....	21
11.	Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки...21-22	
12.	Оценка результатов освоения Программы.....	22
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22-27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «самбо».....	28-34
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34-91
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92
15.	Перечень дисциплин по виду спорта	92-94
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
16.	Материально-технические условия реализации Программы	94-96
17.	Кадровые условия реализации Программы.....	97
18.	Информационно-методические условия реализации Программы	97-98

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам спортивное, демонстрационное самбо.

Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с установленной структурой и содержанием Примерной дополнительной образовательной программы, утвержденной Приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года №1245, в совокупности с требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденными приказом Минспорта России от 24 ноября 2022года № 1073 в целях организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Государственном учреждении дополнительного образования Краснодарского края «Спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо» (далее-Учреждение)

Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

Прием на обучение в Учреждении проводится на основании результатов индивидуального отбора, целью которого является выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей Программы.

Принадлежность лица, проходящего обучение в Учреждении, определяется на основании приказа о приеме на обучение по Программе, согласно государственного задания за счет бюджета Краснодарского края или договора об оказании платных образовательных услуг.

2. Цель программы.

Основной целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством систематических учебно-тренировочных занятий, участия в учебно-тренировочных мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям, включая участие в спортивных соревнованиях.

В условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, целью реализации Программы также является демонстрация наивысших спортивных достижений обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе включение обучающихся учреждения в состав спортивных сборных команд.

Структура многолетней спортивной подготовки включает в себя четыре стадии: базовой подготовки, специальной, углубленной специальной, демонстрации наивысших достижений и стабилизации спортивных достижений.

В соответствии со структурой подготовки, в Учреждении установлена поэтапная система подготовки с распределением на четыре этапа: начальный (НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации - (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), согласно Таблице № 1.

Таблица №1

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название этапа	Обозначение	Продолжительность	Период
базовой подготовки	Начальной подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»	НП	3 года	1-й год
				2-й год
				3-й год
	Начальной подготовки «Весовая категория»		2 года	1-й год
				2-й год
Специальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТ	4 года	1-й год
Углубленной специальной подготовки				2-й год
				3-й год
				4-й год
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Весь период

Демонстрация наивысших достижений	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений	Весь период
---	-----------------------------------	-----	-----------------	-------------

Для достижения цели реализации Программы на каждом этапе решаются определенные задачи: обучающие, развивающие, воспитательные и спортивные.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «самбо»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «самбо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах этапа;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «самбо»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «самбо»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а

- также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов определены с учетом минимальных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо. В учреждении установлены нормы комплектования и наполняемости групп на этапах спортивной подготовки, отражены в Таблице № 2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на годы и этапы подготовки и предельные возрастные границы (лет)	Минимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальная наполняемость в группе**
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
НП	2	1	10	10-12	12	24
		2		11-13		
УТ	4	1	12	12-14	6	12
		2		13-15		
		3		14-16		
		4		15-17		
ССМ	5*	-	14	14 и старше	2	4
ВСМ	5*	-	16	16 и старше	1	2
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
НП	3	1	7	7-9	12	24
		2		8-10		
		3		10-12		
УТ	4	1	10	12-14	6	12
		2		13-15		
		3		14-16		
		4		15-17		
ССМ	5*	-	14	14 и старше	2	4
ВСМ	5*	-	16	16 и старше	1	2

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

** Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп в учреждении установлена на основании Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634« Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и не превышает двукратного количества обучающихся в группе.

В учреждение на этап начальной подготовки на спортивные дисциплины «весовая категория» зачисляются подростки, желающие заниматься самбо и достигшие 10-летнего возраста. Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» с 7-летнего возраста. Зачисление в группы на этап проводится на основании письменного разрешения врача-педиатра и выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. В процессе обучения на начальной этапе подготовки, обучающие выполняют требования для присвоения юношеского спортивного разряда для дальнейшего перевода на следующий - учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет для спортивной дисциплины «весовая категория». Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» с 10-летнего возраста. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых подростков, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года. Для зачисления или перевода на тренировочный этап первого и второго года обучения, обучающиеся необходимо выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и иметь спортивную квалификацию

не ниже 3 юношеского спортивного разряда. Для 3 и 4 года обучения тренировочного этапа, не ниже 1 юношеского спортивного разряда. В процессе обучения на учебно-тренировочном этапе обучающие выполняют требования для присвоения спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» для дальнейшего продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся перспективные обучающиеся, в целях достижения ими высоких спортивных результатов. Для зачисления или перевода необходимо, выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов.

В процессе обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют классификационные требования по присвоению спортивного звания «мастера спорта России».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся обучающиеся, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

В целях обеспечения качества спортивной подготовки и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении установлен порядок комплектования групп.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно обучающихся из разных учебно-тренировочных групп на всех этапах спортивной подготовки;

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе третьего и четвертого года обучения спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Также допускается объединение учебно-тренировочных групп на временной основе, для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) и в случае с его временной нетрудоспособностью или отпуском.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий из разных учебно-тренировочных групп, соблюдаются условия:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечивается соблюдение требований правил техники безопасности, при проведении занятий.

4. Объем Программы

В структуре учебно-тренировочного процесса объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки содержит, установленные федеральным стандартом виды спортивной подготовки и иные мероприятия. На основании допустимых объемов нагрузки в учреждении устанавливаются следующие этапные нормативы:

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки														
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года		Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет			Весь период		Весь период	
	Допустимые объемы по ФССП	НП-1	Допустимые объемы по ФССП	НП-2	НП-3	Допустимые объемы по ФССП	УТ-1	УТ-2	Допустимые объемы по ФССП	УТ-3	УТ-4	Допустимые объемы по ФССП	ССМ	Допустимые объемы по ФССП	ВСМ
Установленные в учреждении		Установленные в учреждении		Установленные в учреждении			Установленные в учреждении			Установленные в учреждении	Установленные в учреждении				
Количество часов в неделю	4,5-6	5	6-8	7	7	8-12	8	9	12-16	12	14	18-22	18	22-32	22
Общее количество часов в год	234-312	260	312-416	364	364	416-624	416	468	624-832	624	728	936-1144	936	1144-1664	1144

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Учебно-тренировочные мероприятия. Объем соревновательной деятельности.

Основными формами обучения в учреждении являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные (теоретические и практические)
- самостоятельные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования.

Основным видом обучения являются учебно-тренировочные занятия, установленные в трех организационных формах их проведения:

- групповой формой, когда учебно-тренировочные занятия по видам спортивной подготовки проводятся с обучающимися в группе, под непосредственным руководством тренера-преподавателя.

- индивидуальной, когда учебно-тренировочные занятия с обучающимися осуществляются по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

- смешанной, включающей в себя элементы групповой и индивидуальной форм;

- самостоятельной, когда занятия обучающихся выполняются по заданиям тренера вне учреждения, в том числе с использованием дистанционных технологий, включая самостоятельные занятия на период активного отдыха в каникулярное время и праздничные дни. К ним относятся систематическое выполнение утренней гимнастики. Выполнение упражнений по развитию физических качеств. Выполнение специальных подготовительных упражнений по совершенствованию индивидуальной техники приемов, заданий по теоретической подготовке (чтение методической литературы, просмотр видеозаписей или телетрансляций соревнований и другое). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов установленным годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Следующей формой обучения являются учебно-тренировочные мероприятия, которые подразделяются на виды :

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня;

- и специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке, включающие в себя в свою очередь ряд мероприятий различной направленности.

В Таблице № 5 отражены все виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная суточная продолжительность по этапам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Сроки проведения и количество участников учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в процессе проведения отборочных спортивных соревнований различного ранга и в соответствии Календарным планом физкультурных и спортивных соревнований учреждения и утверждается приказом руководителя.

В учебно-тренировочном процессе наиболее важной формой обучения являются спортивные соревнования, для участия в которых, к обучающимся предъявляется ряд требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- прохождение предварительного соревновательного отбора.

Обучающиеся учреждения участвуют в соревнованиях года на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Спортивные соревнования по самбо подразделяются на виды:

- контрольные, задачей которых, является оценка текущего уровня спортивной подготовки обучающихся;
- отборочные соревнования проводятся для отбора в сборные команды. Целью таких соревнований, является достижение спортивного результата позволяющего получение допуска к основным соревнованиям года.
- основные, проходят в рамках официальных спортивных соревнований, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на определенном этапе спортивной подготовки.

Минимальный планируемый объем соревновательной деятельности определен действующим федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо и отражен в таблице № 6, где указаны количественные показатели соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. План составлен на 52 недели в астрономических часах. На основании годового плана разработаны примерные учебно-тренировочные и учебно-тематические планы по этапам и годам спортивной подготовки. (Приложение 1,2). На основании примерных планов, тренеры-преподаватели разрабатывают планы для групп этапов спортивной подготовки.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																							
		Этап начальной подготовки										Учебно-тренировочный этап								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
		«демонстрационное»						«весовая категория»																	
		НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ССМ		ВСМ			
		Недельная нагрузка в часах																							
		5		7		7		5		7		8		9		12		14		18		22			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																							
		2		2		2		2		2		3		3		3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)																							
		24		24		24		24		24		12		12		12		12		4		2			
в % и часах		%		час.		%		час.		%		час.		%		час.		%		час.		%		час.	
1.	Общая физическая подготовка	30-38	78-99	30-38	109-138	30-38	109-138	30-38	78-99	30-38	109-138	20-25	83-104	20-25	93-117	20-25	125-156	20-25	145-182	10-15	94-140	10-15	114-171		
2.	Специальная физическая подготовка	13-15	34-39	13-15	47-55	13-15	47-55	13-15	34-39	13-15	47-55	20-25	83-104	20-25	93-117	20-25	125-156	20-25	145-182	20-30	187-280	20-30	229-343		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0	0-3	0-11	0-3	0-11	-	0	0-3	0-11	3-4	12-16	3-4	14-47	4-5	25-31	4-5	29-36	5-6	47-56	5-6	57-68		
4.	Техническая подготовка	30-38	78-99	30-38	109-138	30-38	109-138	30-38	78-99	30-38	109-138	28-35	116-145	28-35	131-164	25-30	156-187	25-30	182-218	22-25	205-234	20-25	229-286		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-12	26-31	10-12	36-44	10-12	36-44	10-12	26-31	10-12	36-44	13-15	54-62	13-15	61-70	16-18	100-112	16-18	116-131	25-30	234-280	27-35	309-400		
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	2-5	1-2	4-7	1-2	4-7	1-2	2-5	1-2	4-7	1-2	4-8	1-2	5-9	1-2	6-12	1-2	7-14	1-2	9-18	1-2	11-23		

7.	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные	1-2	2-5	1-2	4-7	1-2	4-7	1-2	2-5	1-2	4-7	2-3	8-12	2-3	9-14	4-5	25-31	4-5	29-36	5-6	47-56	5-6	57-68
Общее количество часов в год		260		364		364		260		364		416		468		624		728		936		1144	

7. Календарный план воспитательной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания, обуславливает повышение требований к воспитательной работе с подростками и молодежью. Главной задачей учебно-тренировочных занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренеры-преподаватели не ограничивают, свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Для обучающихся спортсменов тренер-преподаватель является образцом для подражания ему в поведении и в отношении к занятиям самбо.

С первых учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю воспитывает:

- *дисциплинированность*, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель;

- *спортивное трудолюбие*, способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

- *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальных знаний в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер-преподаватель, таким образом, организывает учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи, осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе базовой подготовки обеспечивается преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит *методам убеждения*.

Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Поощрение является важным методом нравственного воспитания - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Дисциплинарное взыскание, также является одним из методов воспитания, *Этот метод* выражается в осуждении и отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающихся к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе личность развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающихся к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Для сплочения коллектива целесообразно использовать ряд мероприятий- организовывать походы, тематические беседы, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и

субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного самбиста. Все мероприятия по воспитательной работе отражены в Таблице №7.

План воспитательной работы.

Таблица № 7

	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Формирования взглядов о ценности здорового образа жизни, правильности режима питания и отдыха обучающихся в процессе совмещения обучения в общеобразовательных организациях, или трудовой деятельности с дополнительным образованием в спортивном учреждении.	Лекции, беседы, встречи с приглашением ведущих спортсменов учреждения и других специалистов.	
	Практическая подготовка:		
	Организация питания и режима отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, применение способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.	Воспитание черт спортивного характера.		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Воспитание дисциплинированности, спортивного трудолюбия, волевых качеств.	Лекции, беседы, встречи с приглашением ведущих спортсменов учреждения	
	Практическая подготовка:		
	Непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий и в других спортивных мероприятиях.	Участие в соревновательных поединках на учебно-тренировочных занятиях, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	
3.	Воспитание нравственных качеств		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Принципы спортивной этики. Формирование моральных ценностей, нравственных отношений. Соблюдение спортивного этикета. Культура поведения обучающихся и болельщиков на соревнованиях.	Лекции, беседы, диспуты	
	Практическая подготовка:		
	Контакты между обучающимися и тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий и во время проведения спортивных мероприятий.	Участие во всероссийских и международных соревнованиях, где проходит соперничество между командами или спортивными обществами на государственном и межнациональном уровне.	

4.	Патриотическое воспитание		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, Уважение государственных символов России- герба, флага, гимна. Воспитание готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации и в регионе.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, иные мероприятия.		
Практическая подготовка:			
Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, открытиях соревнований. Церемониях награждения призеров соревнований. На тематических физкультурно-спортивных праздниках, церемониях вручения наград и спортивных званий, и т.д.		
5.	Развитие творческого мышления		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
Повышение уровня развития творческого мышления; повышение творческой активности; повышение уровня креативности; повышение спортивной результативности спортсменов.	Теоретические занятия в виде бесед, тренингов, просмотра и анализа учебных фильмов		
Практическая подготовка:			
Творческий подход к организации учебно-тренировочного процесса, составной частью которого является творческое развитие личности спортсмена. Реализация творческого потенциала, посредством креативного мышления, нестандартных подходов к организации учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований.	В процессе учебно-тренировочного занятия направленность работы на развитие воображения, внимания, навыков самоанализа у обучающихся. Применение специальных упражнений способствующих развитию саморегуляции, рефлексии; Построения учебно-тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.		

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает и осуществляет план антидопинговых мероприятий. Мероприятия данного плана направлены, прежде всего, на профилактику нарушений, и **формирование нетерпимости обучающихся к допингу.**

. **Подростки рано или поздно могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению.** Поэтому основная цель реализации плана – это предотвращение использования обучающимися на всех этапах спортивной подготовки, запрещенных в спорте субстанций, а также запрещенных методов улучшающих кислородтранспортные функции.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

- ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов: антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента;

- ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами и углубленное знакомство с последствиями допинга, с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт;

- предоставление обучающимся знаний о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- предоставление знаний по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг – контроля, так как *по мере роста спортивного мастерства они начнут регулярно подвергаться процедуре взятия проб. Поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности;*

- проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с родителями обучающихся;

- ознакомление обучающихся с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте.

В таблице № 8 отражен план антидопинговых мероприятий, организуемых в учреждении.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических занятий форме лекций, бесед. по темам: Что такое допинг?	январь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Проведение родительского собрания с родителями обучающихся по антидопинговой направленности.	январь	Научить родителей или законных представителей детей пользоваться сервисом по прохождению курса обучения и проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://rusada.ru/athletes/online-course.php Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	июль	Мероприятие проводится по месту жительства в присутствии одного из родителей или законного представителя несовершеннолетних.
Учебно-тренировочный этап	Проведение теоретических занятий: лекций, бесед по антидопинговой тематике: Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции. Запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья	январь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Нормативно-правовая база антидопинговой работы: Изучение правил всемирного антидопингового кодекса, утвержденных Всемирным агентством (ВАДА), Изучение общероссийских антидопинговых правил, национальной антидопинговой организации Российской Федерации-Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»	август	После ознакомления с лекционным материалом, по заданию тренера-преподавателя обучающиеся изучают документы антидопинговой направленности по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	январь	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение теоретических занятий в форме лекций, бесед по темам: Процедура допинг-контроля. Виды нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил.	в течении года	Мероприятие проводится в период подготовки к отборочным и основным спортивным соревнованиям тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий.
	Проведение теоретических занятий в форме лекций, бесед по темам: Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Применение разрешенных фармакологических средств.	сентябрь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Проверка препаратов в списках запрещенных средств, на сайте РАА «РУСАДА»»: http://list.rusada.ru/	в течении года	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	январь	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Проведение теоретических занятий в форме бесед по теме: АДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления	в течении года	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Данный раздел программы раскрывает содержание плана инструкторской и судейской практики для этапов спортивной подготовки учреждения. Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся учатся вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку. Овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий тренером-преподавателем развиваются способности обучающихся в умении наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время занятий на тренировочном этапе обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют результаты тестирования, анализируют выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики.

Таблица № 9

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
<i>на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся изучают принятую в самбо терминологию и овладевают командным языком для построения, отдачи рапорта.
	Судейская	Обучающиеся знакомятся с правилами вида спорта «самбо». Обязанностями и правами участника соревнований.
2	Инструкторская	Обучающиеся овладевают проведением строевых и порядковых упражнений. Изучают и проводят комплексы разминки для основной части занятия различной направленности.
	Судейская	Изучают команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Изучают классификацию спортивных соревнований. Систему зачета в спортивных соревнованиях по самбо
<i>на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучают основные положения правил по самбо. Принимают участие в судействе соревнований муниципального уровня в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладевают 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Осуществляют судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

4	Инструкторская	Обучают занимающихся самостоятельному ведению дневника, учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации спортивных результатов тестирования, проводят анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведут протоколы соревнований. Выполняют функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
<i>на этапе СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТА</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающиеся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли секретаря. Ведут протоколы соревнований. Выполняют функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. Выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа подготовки
	Судейская	Принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в муниципальных соревнованиях - в роли судьи, арбитра бокового, информатора, секретаря главного секретаря.
<i>на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета тренировочной работы в учреждении. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проводят жеребьевки участников. Выполняют функции главного судьи на соревнованиях старших юношей. Выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи 1 категории.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

На каждом этапе спортивной подготовки тренеры-преподаватели учреждения применяют, организуют и контролируют проведение специальных восстановительных мероприятий, включающих четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Обучающиеся начиная с начального этапа спортивной подготовки проходят медицинское освидетельствование один раз в течении года. Обучающиеся этапов УТ, ССМ, ВСМ дважды в год проходят углубленные медицинские осмотры (УМО) с использованием лабораторных исследований и различных функциональных проб, что позволяет своевременно внести коррективы в учебно-тренировочный режим и образ жизни, а также способствовать оптимизации процессов восстановления. Чтобы избежать возникновения переутомления у обучающихся, тренеры-преподаватели проводят работу по рациональному использованию медико-биологических средств, позволяющих активизировать восстановительные процессы в организме. В состав медико-биологических средств входят: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом.

Медико-биологические средства подразделяются на три группы.

Группа средств глобального воздействия, воздействующие на все основные функциональные системы организма: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, ванны.

Группа общетонизирующих средств, не оказывающих глубокого влияния - это ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж. Успокаивающие хвойные и хлоридно-натриевые ванны, оказывающие возбуждающие и стимулирующее влияние - вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся-теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные, облучение видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое, теплый душ, массаж.

Перечисленные средства позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Таблица №10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапов НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для этапов УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП травм.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, Лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
--------------------------------	---	---	--

III. Система контроля

11. По итогам учебно-тренировочного года на каждом этапе спортивной подготовки к обучающимся, предъявляются определенные требования к результатам освоения Программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и неукоснительно их соблюдать;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в период обучения до трех лет и третьего спортивного разряда в период обучения свыше трех.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) применения восстановительных средств;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила без нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по самбо), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, применения восстановительных средств ;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила без нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание «Мастера спорта России), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, применения восстановительных средств;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Краснодарского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся в конце учебно-тренировочного года, которая представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

По общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются комплексы контрольных упражнений согласно, требований нормативов, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

По видам спортивной подготовки, не связанных с физическими нагрузками итоговая аттестация проводится на основе перечня тестов разработанных учреждением, (далее - тесты).

Контроль за результатами освоения Программы осуществляется Промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом и в установленном порядке. В учреждении она проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки.

По решению учреждения допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон, в случае невозможности ее проведения, по причине болезни или травмы обучающегося.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты её прохождения не соответствуют требованиям настоящей Программы, тогда обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

В учреждении для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки приняты комплексы контрольных упражнений по общей физической, и специально-физической подготовке, установленные в соответствии с действующими федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо, которые включают в себя следующие упражнения.

1. Бег на короткие дистанции 30,60,100м.
2. Бег на средние дистанции 1000, 1500,2000,3000м.
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
4. Челночный бег 3x10м.
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)
8. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
9. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.
10. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно.
11. Забегания на «борцовском» мосту.
12. Броски на скорость (набрасывание).

Выполнение нормативов, по общей и специальной физической подготовке является обязательным для зачисления или перевода на этапы спортивной подготовки. Результаты по ОФП и СФП оформляются протоколами по установленной форме.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	—	3	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			—	7	—	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «самбо»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «самбо»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	—
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

К комплексам упражнений утверждены методические указания по выполнению нормативов, а также бальная система оценки показателей подготовленности, позволяющие определить первоочередность поступления обучающихся в учреждение.

Требования к уровню спортивной квалификации (спортивным разрядам) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

В течении учебно-тренировочного года обучающиеся принимают участия в официальных спортивных соревнованиях различного уровня, согласно Единого календарного плана, в соответствии с минимальными количественными показателями соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки.

Выполнение спортивного разряда или его подтверждение, является основанием для зачисления и перевода на следующий этап или год спортивной подготовки.

Таблица №14

Этапы подготовки	Периоды обучения	Требования к уровню спортивной квалификации и званию
НП	весь период	не предъявляются
УТ	(до трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
УТ	(свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»
ССМ	весь период	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
ВСМ	весь период	Спортивное звание «мастера спорта России», «мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта».

Требования к уровню технической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

По технической подготовке рекомендуется проводить тестирование комплексов определенных бросков и технических действий в партере в форме демонстрации приемов для каждого этапа и года спортивной подготовки, согласно требованиям Технической Программы.

Требования к уровню знаний по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками.

Тестирование обучающихся, по перечню вопросов по видам спортивной подготовки – тактической, теоретической, психологической, инструкторской и судейской практике проводится тренерами-преподавателями по темам учебно-тематического плана в устной форме.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Весь программный материал учреждения объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Обучающиеся проходят четыре этапа спортивной подготовки и установленное количество лет на каждом из них. Для планирования и контроля физиологических нагрузок на этапах спортивной подготовки, предъявляемых к обучающимся, каждый год обучения определяется как годичный тренировочный цикл.

Цикл делится на периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса, и состоит из трех основных периодов:

- подготовительного (период приобретения спортивной формы),
- соревновательного (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходного (период временной утраты спортивной формы).

Подготовительный период длится (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит:

- от возрастных особенностей,
- квалификации спортсмена,
- специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (расписание занятий, продолжительность каникул, сроки экзаменов),
- календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих спортивных успехов обучающихся закладывается в *подготовительном периоде*. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа:

- *общеподготовительный и*
- *специально-подготовительный.*

Общеподготовительный этап более продолжителен, его основная направленность это создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки. Предпочтение отдается методам - игровому, равномерному и переменному. Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода – происходит непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной

подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Следующий период в годичном цикле – *соревновательный*.

Основная цель тренировки в этом *периоде* - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов. Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх-недельный переходный период.

В *переходном периоде* главной задачей являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы учебно-тренировочных занятий на следующий год.

Планирование спортивной подготовки обучающихся связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Макроцикл – законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий в себя крупное соревнование или группу соревнований. Макроцикл обычно годовой цикл. Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса самбистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержанию структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы и микроциклы.

Микроцикл представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Длительность микроцикла от 3 до 14 дней, но как правило составляет одну неделю. Структура микроцикла по соотношению дней тренировок и отдыха бывает различной – 5+2, 4+1, 3+1, 2+1.

В *подготовительном периоде макроцикла* - микроциклы чаще повторяются, а в *соревновательном периоде макроцикла* чаще чередуются.

В подготовке самбистов, на тренировочном этапе применяются различные типы микроциклов:

- *втягивающий* характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма самбистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

- *базовый* (обще-подготовительный) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме самбистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

- *контрольно-подготовительный*, в свою очередь делится на:

- специально-подготовительный, направленный на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, необходимый для участия в соревнованиях,

- и модельный, моделирующий регламент соревнований по самбо в процессе тренировочной деятельности.

- *предсоревновательный* (подводящий),

- *соревновательный* определяется режимом, соответствующим программе соревнований, их структуре и продолжительности с учетом специфики соревнований в самбо,

- *восстановительный* микроцикл завершает серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Мезоцикл – является системой, включающей несколько последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная задача спортивной подготовки. На практике мезоцикл содержит от трех до шести микроциклов.

Структура мезоцикла представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса самбистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Существуют различные типы мезоциклов применяемые в подготовке самбистов:

- *втягивающий*. применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе,

- *базовый* предназначен для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности, характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

- *контрольно-подготовительный* решает задачи комплексной подготовки самбистов включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

- *предсоревновательный* или *подводящий* содействует целенаправленной психологической и тактической подготовке самбистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

- *соревновательный* характеризуется увеличенным объемом соревновательных схваток,

- *восстановительный* составляет основу переходного периода подготовки самбистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. В подготовке самбистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Для групп этапа начальной подготовки до года имеет большое значение подготовительный период. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки.

Планирование годового цикла на этапе *начальной подготовки второго года спортивной подготовки*, происходит с учетом роста общего объема общей и специальной физической подготовки базового этапа.

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической и соревновательной подготовки.

В переходный период (4 недели в августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП, основной задачей периода является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовки.

На тренировочном этапе до 2-х лет, годичный цикл включает в себя, *подготовительный и соревновательный период*. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На тренировочном этапе свыше 2-х лет при планировании тренировок, *в подготовительном периоде*:

- решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности средствами ОФП, и на этой базе,

- повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

Планирование годового цикла подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит с учетом дальнейшего повышения режима работы, который может достигать максимальных пределов. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства это - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки самбистов. Так, годовые циклы на этапах ССМ и ВСМ могут делиться на два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный.

Первый подготовительный период делится на этапы:

- общий (базовый),

- общий (развивающий) и

- специальный;

Второй подготовительный период включает:

- общий (развивающий) и,

- специальный этап;

Первый соревновательный период решает задачи дальнейшего приобретения соревновательного опыта, имеющие большое значение для участия в основных соревнованиях года.

Второй соревновательный период делится на два этапа:

- этап развития спортивной формы и

- этап высшей соревновательной готовности, к основному старту года.

Переходный период включает в себя этапы:

- восстановительный и

- переходно-подготовительный, включающий в себя выполнение контрольно-переводных нормативов.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства, материал по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, средства и методы педагогического и врачебного контроля. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Планирование тренировочного процесса по самбо включает в себя:

- ежегодное планирование на учебно-тренировочный год, отраженное в годовых учебно-тренировочных планах по этапам и годам спортивной подготовки,

- текущее планирование, в планах одиночных тренировочных занятий;

- индивидуальное планирование занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки.

На начальном этапе программный материал спортивной подготовки обучающихся содержит следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;

- общеподготовительные упражнения;

- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо;

- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;

- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки

- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.

- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Применяемые методы тренировочных воздействий на этапе начальной подготовки по физической подготовке

Таблица № 15

Метод	Содержание
игровой,	Подразумевает развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.
соревновательный,	Основная определяющая метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
повторный,	Заключается в многократном выполнении упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.
равномерный,	Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.
круговой,	Основой кругового метода является многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

переменный,	Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п. (нагрузка выполняется слитно, но изменяется темп, ритм, амплитуда).
-------------	--

В обучении техники и тактики самбо

Таблица № 16

Метод	Содержание
целостно-конструктивный,	Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений,
расчлененно-конструктивный	Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия
- направленного прочувствования движений	Основан на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях. Применение метода предусматривает выполнение движения в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью с помощью, оказываемой тренером или спортсменом по направлению усилия.

В воспитании

Таблица № 17

Метод	Форма реализации	Направленность методов
формирования качеств сознания, мыслей и чувств.	убеждения, дискуссии (сочетание монологических и диалогических форм)	На первом этапе - на формирование сознания, на втором - формирование должного поведения.
организации практической деятельности, накопления опыта поведения	проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций,	На отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма
стимулирования	активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.	На изменение поведения спортсмена, в следствие переживания, которое вызывает элемент его поведения со стороны коллектива товарищей и тренера.

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель формирует спортивный коллектив и изучает индивидуальные особенности спортсменов. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых.

На Тренировочном этапе программный материал спортивной подготовки обучающихся включает следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы тренировочных воздействий

По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- переменный,
- круговой,
- интервальный.

В обучении техники и тактики самбо:

- целостно-конструктивный,

- направленного прочувствования движений,
- срочной информации.

В психологической подготовке идеомоторный (регуляция психических состояний):

- идеомоторное упражнение,
- эмоциональная самонастройка,
- аутогенная тренировка.

В воспитании:

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, как педагогическая оценка поступка (разновидность наказания).

На тренировочном этапе у спортсменов необходимо сформировать широкий арсенал технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания тренировочных занятий направлено:

- на формирование вариативной техники,
- умение спортсменов анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его.

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:

- броски в основном ногами,
- броски в основном туловищем,
- болевые приемы на руки,
- болевые приемы на ноги.

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

Техническая подготовка по самбо обучающихся направлена на формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций. Техническая подготовка формируется под непосредственным руководством тренера-преподавателя, в соответствии с утвержденной Технической программой по этапам и годам спортивной подготовки.

Процесс освоения технического действия включает три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются. Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий. На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Средствами общей технической подготовки являются технические действия самбо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться на этапе начальных этапах спортивной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение спортсменами всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка (СТП) или индивидуализированная техническая подготовка - это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из спортсменов.

Данный вид подготовки начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. СТП непосредственно связана с пропорциями тела самбиста и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

Специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого спортсмена иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы. В индивидуальной работе с каждым спортсменом тренеру необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами.

В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными». Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом. Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов.

Соревновательная подготовка имеет огромное значение в формировании техники обучающихся и их профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле веса,
- умение настроиться на борьбу,
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

Вся спортивная подготовка и собственно соревновательная деятельность тесно связаны с психологической подготовкой обучающихся. Дело в том, что такой подготовки, как самостоятельного компонента тренировки, вроде бы и не существует, ведь нет специальных занятий по психологической подготовке. В то же время все её виды буквально пронизаны психологическим содержанием. От опыта тренера-преподавателя, от его интуиции и психологической образованности, всех применяемых им психологических воздействий зависит воспитание спортсменов высшей квалификации.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в сравнении с учебно-тренировочным этапом спортивной подготовки обучающихся, тренировочный процесс приобретает большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в спортивных соревнованиях. Тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

Рабочая программа раскрывает содержание практического материала для проведения тренировочных занятий по видам спортивной подготовки на каждом из её этапов.

14. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (1 год обучения демонстрационное самбо – НП-1«Демо»)

Общая физическая подготовка (НП-1«Демо»)

Упражнения для развития общих физических качеств с отягощением весом собственного тела.

Для развития силы:

- гимнастика: Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях; подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, лазание по канату с

помощью ног.

- упражнения на гимнастической стенке - Лазание с помощью ног.

Для развития быстроты:

- легкая атлетика: бег 10м,30м, прыжки в длину с места.

Для развития гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения на гимнастической стенке. из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Для развития ловкости:

- легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м,

- акробатика. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо). Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); Равновесие «Ласточка», стойка на лопатках «березка».

- подвижные игры -эстафеты, игры в захваты; игры «Футбол с набивным мячом», «Перехвати мяч», «Перетягивание». «Раскручивание». «Наступи на ногу», «Вратарь», «Салки» на ковре, «Перетягивание партнера через линию», «Борьба одной ногой», «Борьба предплечьями» («армрестлинг»), «Регби на ковре», «Затяни в круг». Перетяни на свою сторону».

- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

- упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног;

- легкая атлетика (бег 500 м, смешанное передвижение 1000м)

Для комплексного развития качеств:

- строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;

- упражнения разминки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев, в упор лежа и снова в упор присев; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360;

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;

- для спины, плеч и рук;

- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Специальная физическая подготовка (НП-1 «Демо»)

Самостраховка (способы безопасных падений) включают в себя специально-подготовительные упражнения:

- перекаты на спине, с одного бока на другой;

- падение на спину, на бок (из положения сидя, упор присев, полуприседа и из стойки);

- падение на спину, на бок через партнера стоящего на четвереньках;

Страховка - действия во время проведения броска, направленные на соблюдении безопасности падающего противника, смягчение удара его тела о ковер и контроля своего тела во избежание потери равновесия и падения на партнера:

- падение через руку партнера;

- падение через партнера меньшего веса.

Упражнения для выведения из равновесия с партнером:

- тягой и толчком руками за рукав куртки, пройму и отворот.

Подготовительные упражнения для проведения бросков:

- приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

- встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему,

-ходьба на внутреннем крае стопы. Имитация подхвата без партнера и с партнером.

Специальные упражнения:

- движение в шее из положения в упоре головой в ковер вперед-назад;
- движение в шее из положения «борцовский мост» вперед-назад, вправо-влево;

Тренеры-преподаватели учреждения только после освоения способов страховки и само страховки допускают обучающихся к процессу обучения техническим действиям.

Техническая подготовка (НП-1«Демо»)

Освоение базовой техники самбо:

Технических действий и бросков в стойке:

- порядок выхода на ковер, приветствия перед поединком (рукопожатие)
- завязывание пояса;
- обучение стойкам (правой, левой, фронтальной, основной (прямая) и низкой)
- обучение захватам за рукав, пройму и отворот (односторонний, разносторонний, одноименный), пояс (сверху, из под руки, через плечо, спереди);
- передвижению по коврам (*скользящим шагом, вперед-назад, вправо, влево, с поворотами на 180° вперед-спиной назад*);
- выведение из равновесия (вперед, вперед-вправо, вперед-влево, назад, назад-вправо, назад-влево, по кругу вправо, по кругу-влево);
- боковая подсечка;
- задняя подножка;

Технических действий в партере:

- переворачивание захватом двух рук;
- переворачивание захватом разноименной руки снаружи;
- удержание сбоку;
- удержание сбоку с захватом головы и плеча;
- уход от удержания сбоку садясь;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

Тактическая подготовка (НП-1«Демо»)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;

Тактика ведения поединка:

- перед поединком с определенным противником задумать проведение конкретных приемов, удержаний, болевых и в поединке, добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, используя преимущество в физическом развитии или технической подготовке).
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса) по заданию тренера;

Теоретическая подготовка (НП-1«Демо»)

История возникновения вида спорта самбо и его развитие.

Основатели самбо. Основные этапы становления самбо.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения в быту.

Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Понятие о травматизме.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта самбо.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта самбо. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка (НП-1«Демо»)

На начальном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели:

Прививают устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом:

- формируют и укрепляют внутреннюю, т.е. их собственную мотивацию к занятиям спортом и к своему виду спорта-самбо.
- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися и оценке их достижений;

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности.)

Формируют волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;

Для воспитания выдержки т.е. способности обучающихся противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, применяются:

- упражнения на задержку дыхания,
- упражнения на преодоление чувства усталости при выполнении упражнений, приемов;
- соблюдение режим сна и бодрствования,

Упражнения для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха:

- изменять оценку опасности, посредством снижения трудности упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 паролоновых мата в место приземления.

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается.

- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
- кувырки; через лежащие на ковре предметы, через партнера;

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

С начальных этапов спортивной подготовки тренеры-преподаватели уделяют внимание воспитанию моральных черт личности, необходимой мотивации, выработки у обучающихся привычки соблюдения определенных, установленных норм поведения. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Такие задания даются с первых занятий. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить, определенные упражнения и приемы.

- дисциплинированность. Тренер-преподаватель убеждает обучающихся в её необходимости и осознанности. Объясняет для чего, установлены порядки, нормы и требования, и в чем необходимость их соблюдения. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Также применяет выработку привычки подчинения командам товарища. Для этого назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную часть учебно-тренировочного занятия

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия. Соблюдение режима дня, тренировки, и др.

Честность и порядочность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то

обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил тренер.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный человек не выставляет напоказ свои достоинства, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их способности. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда.

С первых занятий тренер-преподаватель устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространится и на всех людей.

На начальном этапе спортивной подготовки тренер-преподаватель проверяет степень развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Инструкторская и судейская практика (НП-1«Демо»)

Практическое овладение командным языком для построения, выполнения команд для порядковых и строевых упражнений.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные (НП-1«Демо») мероприятия, тестирование и контроль

Медицинский осмотр.

Рациональное чередование нагрузок в одиночном тренировочном занятии и в циклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера преимущественно в летний период.

Применение восстановительных мероприятий контрастный душ, прогулки.

Промежуточная и итоговая аттестация.

2. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (2-3 год обучения демонстрационное самбо – НП-2-3 «Демо»)

Общая физическая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

Упражнения для развития общих физических качеств с отягощением весом собственного тела.

Для развития силы:

- гимнастика: Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях; подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, лазание по канату с помощью ног.

- упражнения на гимнастической стенке - Лазание с помощью ног.

Для развития быстроты:

- легкая атлетика: бег 10м,30м, прыжки в длину с места.

Для развития гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения на гимнастической стенке. из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Для развития ловкости:

- легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м,

- акробатика. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо). Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; Перевороты: боком-влево, вправо (колесо), стойки: на голове с опорой на руки, на кистях; Равновесие «Ласточка», стока на лопатках «березка».

- подвижные игры -эстафеты, игры в захваты; игры «Футбол с набивным мячом», «Перехвати мяч», «Перетягивание», «Раскручивание», «Наступи на ногу», «Вратарь», «Салки на ковре», «Перетягивание партнера через линию», «Борьба одной ногой», «Борьба предплечьями» («армрестлинг»), «Регби на ковре», «Затяни в круг», «Перетяни на свою сторону».

- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

- упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног;

- легкая атлетика (бег 500 м, смешанное передвижение 1000м)

Для комплексного развития качеств:

- строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;

- упражнения разминки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев, в упор лежа и снова в упор присев; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360;

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;

- для спины, плеч и рук;

- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Специальная физическая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

Самостраховка (способы безопасных падений) включают в себя специально-подготовительные упражнения:

- перекаты на спине, с одного бока на другой;

- падение на спину, на бок (из положения сидя, упор присев, полу приседа и из стойки);

- падение на спину, на бок через партнера стоящего на четвереньках;

Страховка - действия во время проведения броска, направленные на соблюдении

безопасности падающего противника, смягчение удара его тела о ковер и контроля своего тела во избежание потери равновесия и падения на партнера:

- падение через руку партнера;
- падение через партнера меньшего веса.

Упражнения для выведения из равновесия с партнером:

- тягой и толчком руками за рукав куртки, пройму и отворот.

Подготовительные упражнения для проведения бросков:

- приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.
- встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему,
- ходьба на внутреннем крае стопы. Имитация подхвата без партнера и с партнером.

Специальные упражнения:

- движение в шее из положения в упоре головой в ковер вперед-назад; вправо-влево, по кругу;
- движение в шее из положения «борцовский мост» вперед-назад, вправо-влево;
- перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно,
- забегания на «борцовском мосту»,

Тренеры-преподаватели учреждения только после повторения способов страховки и само страховки допускают обучающихся к процессу обучения техническим действиям.

Техническая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

Освоение базовой техники самбо:

Технических действий и бросков в стойке:

- порядок выхода на ковер, приветствия перед поединком (рукопожатие)
- завязывание пояса;
- обучение стойкам (правой, левой, фронтальной, основной (прямая) и низкой)
- обучение захватам за рукав, пройму и отворот (односторонний, разносторонний, одноименный), пояс (сверху, из под руки, через плечо, спереди);
- передвижению по ковру (*скользящим шагом, вперед-назад, вправо, влево, с поворотами на 180° вперед-спиной назад*);
- выведение из равновесия (вперед, вперед-вправо, вперед-влево, назад, назад-вправо, назад-влево, по кругу вправо, по кругу-влево);
- боковая подсечка;
- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- бросок захватом руки на плечо

Технических действий в партере:

- переворачивание захватом разноименной руки снаружи;
- переворачивание захватом ближней ноги снаружи;
- переворачивание захватом двух ног;
- переворачивание захватом рук, откидываясь назад;
- удержание сбоку;
- удержание сбоку с захватом за одну руку;
- удержание поперек;
- уход от удержания сбоку отжиманием шеи ногой;
- уходы от удержания поперек и от удержания со стороны плеча;
- рычаг локтя от удержания сбоку при помощи рук;
- узел руки ногой.

Тактическая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;

Тактика ведения поединка:

- перед поединком с определенным противником задумать проведение конкретных приемов, удержаний, болевых и в поединке, добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, используя преимущество в физическом развитии или технической подготовке).
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса) по заданию тренера;

Теоретическая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

История возникновения вида спорта самбо и его развитие. Основатели самбо. Основные этапы становления самбо.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения в быту.

Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Понятие о травматизме.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта самбо.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта самбо. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка (НП-2-3 «Демо»)

На начальном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели

Прививают устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом:

- формируют и укрепляют внутреннюю, т.е. их собственную мотивацию к занятиям спортом и к своему виду спорта-самбо.

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися и оценке их достижений;

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности.)

Формируют волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;

Для воспитания выдержки т.е. способности обучающихся противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, применяются:

- упражнения на задержку дыхания,

- упражнения на преодоление чувства усталости при выполнении упражнений, приемов;

- соблюдение режим сна и бодрствования,

Упражнения для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха:

- изменять оценку опасности, посредством снижения трудности упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается.

- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

- кувырки; через лежащие на ковре предметы, через партнера;

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят

определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

С начальных этапов спортивной подготовки тренеры-преподаватели уделяют внимание воспитанию моральных черт личности, необходимой мотивации, выработки у обучающихся привычки соблюдения определенных, установленных норм поведения.

Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Такие задания даются с первых занятий. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить, определенные упражнения и приемы.

- дисциплинированность. Тренер-преподаватель убеждает обучающихся в её необходимости и осознанности. Объясняет для чего, установлены порядки, нормы и требования, и в чем необходимость их соблюдения. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Также применяет выработку привычки подчинения командам товарища. Для этого назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную часть учебно-тренировочного занятия

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия. Соблюдение режима дня, тренировки, и др.

Честность и порядочность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил тренер.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный человек не выставляет напоказ свои достоинства, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их способности. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда.

С первых занятий тренер-преподаватель устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространится и на всех людей.

На начальном этапе спортивной подготовки тренер-преподаватель проверяют степень развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Инструкторская и судейская практика (НП-2-3«Демо»)

Практическое овладение командным языком для построения, выполнения команд для порядковых и строевых упражнений.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные (НП-2-3«Демо») мероприятия, тестирование и контроль.

Медицинский осмотр.

Рациональное чередование нагрузок в одиночном тренировочном занятии и в циклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера преимущественно в летний период.

Применение восстановительных мероприятий контрастный душ, прогулки.

Промежуточная и итоговая аттестация.

3. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 год обучения (НП-1)

Общая физическая подготовка (НП-1)

Упражнения для развития силы:

Гимнастика: Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- упражнения с помощью партнера - поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

- упражнения на гимнастической стенке - угол в висе, лазание с помощью ног.

Для развития быстроты:

Легкая атлетика: бег 10м,30м, прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.

Для развития гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения на гимнастической стенке из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше), прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

- упражнения с помощью партнера.

Для развития ловкости:

Легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м,

Акробатика: Перекаты: вперед, назад, влево (вправо). Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Стойки: на голове с упором на руки, стойка на кистях. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондад; сальто вперед в группировке.

- спортивные игры - футбол, волейбол, «регби на ковре» ;

- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты;

- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Броски и ловля мяча в парах.

- упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз.

Для развития выносливости:

- легкая атлетика (кросс 1000,1500м)

Для комплексного развития качеств:

- строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;

- упражнения разминки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°.

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;

- для спины, плеч и рук;

- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Специальная физическая подготовка (НП-1)

Самостраховка (способы безопасных падений) включают в себя специально-подготовительные упражнения:

- перекаты на спине, с одного бока на другой;

- падение вперед;

- падение на спину, на бок (из положения сидя, упор присев, полу приседа и из стойки);
- падение на спину, на бок через партнера стоящего на четвереньках;
- кувырок через плечо (по диагонали);
- кувырок по диагонали через партнера стоящего на четвереньках;

Страховка - действия во время проведения броска, направленные на соблюдении безопасности падающего противника, смягчение удара его тела о ковер и контроля своего тела во избежание потери равновесия и падения на партнера:

- падение через руку партнера;

Упражнения для выведения из равновесия с партнером:

- тягой и толчком руками за рукав куртки, пройму и отворот.

Упражнения для подножек:

- приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Упражнения для подсечки:

- встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Сметать мелкие предметы движением ноги типа подсечки (боковой, изнутри).

Упражнения для зацепов:

- ходьба на внутреннем крае стопы. Подъем и передвижение гири зацепом за дужку.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата без партнера и с партнером.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах);
- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу);
- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность), выполнять приемы длительное время (1-2 минуты);
- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой);
- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка).

Специальные и нормативные упражнения:

- забегания на «борцовском мосту»,
- перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно,
- выполнение бросков, партнера приблизительно собственного веса на скорость.

Тренеры-преподаватели учреждения только после освоения способов страховки и само страховки допускают обучающихся к процессу обучения техническим действиям.

Участие в спортивных соревнованиях (НП-1)

Рекомендовано участие в одном спортивном соревновании (контрольном) в течение года.

Анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявление недостатков в спортивной подготовке и акцентирование внимания на сильных сторонах подготовки обучающихся. Определение путей дальнейшего развития физических качеств и совершенствования технических действий.

Техническая подготовка (НП-1)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо:

Технических действий и бросков в стойке:

- совершенствование стоек (правой, левой, фронтальной, основной (прямая) и низкой)
- совершенствование захватов за рукав, пройму и отворот (односторонний, разносторонний, одноименный), пояс (сверху, из под руки, через плечо, спереди);
- совершенствование передвижений по коврику (*скользящим шагом, вперед-назад, вправо, влево, с поворотами на 180° спиной вперед- назад*);
- выведение из равновесия (вперед, вперед-вправо, вперед-влево, назад, назад-вправо, назад-влево, по кругу вправо, по кругу-влево);
- порядок выхода на ковер, приветствия перед поединком (рукопожатие)
- завязывание пояса;

- боковая подсечка;
- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- бросок захватом руки на плечо.

Технических действий в партере:

- переворачивание захватом двух рук
- переворачивание захватом разноименной руки снаружи;
- переворачивание захватом разноименной руки снаружи;
- переворачивание захватом ближней ноги снаружи
- переворачивание захватом двух ног;
- переворачивание захватом рук, откидываясь назад;
- удержание сбоку;
- удержание сбоку с захватом головы и плеча;
- удержание сбоку с захватом за одну руку;
- удержание поперек;
- уход от удержания сбоку садясь;
- уход от удержания сбоку отжиманием шеи ногой;
- уходы от удержания поперек и от удержания со стороны плеча;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя от удержания сбоку при помощи рук;
- узел руки ногой.

Комбинации приемов:

- в стойке (однонаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (НП-1)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;

Тактика ведения поединка:

- перед поединком с определенным противником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, используя преимущество в физическом развитии или технической подготовке.
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса) по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 1,5мин+1,5 мин., 1+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);

Теоретическая подготовка (НП-1)

История возникновения вида спорта самбо и его развитие.

Основатели самбо. Основные этапы становления самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов - чемпионов и призеров Чемпионатов Мира и Европы в истории самбо. Признание самбо МОК.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения во время поездок на соревнования (во время передвижения в транспортных средствах (автобус, поезд, самолет), в местах размещения (гостиницах и др.), и в спортивных комплексах.

Правила поведения в быту.

Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта самбо

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по самбо.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта самбо.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка (НП-1)

На начальном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели

Стимулируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом,

- формируют и укрепляют внутреннюю, т.е. их собственную мотивацию к занятиям спортом и к своему виду спорта,

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися и оценке их достижений;

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности, стимулируют усилия по ведению дневника.)

Формируют волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;

- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;

Для воспитания выдержки применяются:

- упражнения на задержку дыхания,

- парная баня, купание или погружение в прохладную воду,

- тренировки в душном помещении или на открытом воздухе,

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

- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.

- соблюдение режим сна и бодрствования,

Воспитание выдержки проводится в сочетании с развитием физического качества – выносливостью, как на тренировке и на соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

Смелость важное качество борца. Страх у обучающихся возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью (получения травмы).

Для воспитания смелости, применяются более простые упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.

Примерные упражнения для развития *общей смелости*:

- падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
- через лежащую на ковре гирю;
- через стул, через партнера;

Примерные упражнения для совершенствования *специальной смелости*:

- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и в этом случае его смелость возрастает.

В соревновательной деятельности обучающимся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке.

Для воспитания решительности тренер-преподаватель включает поединки:

- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;
- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;
- с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;
- вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

С начальных этапов спортивной подготовки тренеры-преподаватели уделяют внимание воспитанию моральных черт личности, необходимой мотивации, выработки у обучающихся привычки соблюдения определенных, установленных норм поведения. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Такие задания даются с первых занятий. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить, определенные упражнения и приемы.

- дисциплинированность. Тренер-преподаватель убеждает обучающихся в её необходимости и осознанности. Объясняет для чего, установлены порядки, нормы и требования, и в чем необходимость их соблюдения. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Также применяет выработку привычки подчинения командам товарища. Для этого назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную часть учебно-тренировочного занятия

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия. Соблюдение режима дня, тренировки, и др.

Честность и порядочность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил тренер.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный человек не выставляет напоказ свои достоинства, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их способности. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда.

С первых занятий тренер-преподаватель устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к

человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространится и на всех людей.

На начальном этапе спортивной подготовки тренер-преподаватель проверяет степень развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Инструкторская и судейская практика (НП-1)

Практическое овладение командным языком для построения, выполнения команд для порядковых и строевых упражнений.

Практическое ознакомление с правилами вида спорта «самбо», с обязанностями и правами участника соревнований.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные (НП-1) мероприятия, тестирование и контроль

Медицинский осмотр.

Рациональное чередование нагрузок в одиночном тренировочном занятии и в циклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера преимущественно в летний период.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ, прогулки.

Промежуточная и итоговая аттестация.

4. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2 год обучения (НП-2)

Общая физическая подготовка (НП-2)

Упражнения для развития силы:

Гимнастика:

- Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- упражнения с помощью партнера - поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

- упражнения на гимнастической стенке - угол в висе, лазание с помощью ног.

Для развития быстроты:

Легкая атлетика: бег 10м,30м, прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.

Для развития гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения на гимнастической стенке из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше), прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

- упражнения с помощью партнера.

Для развития ловкости:

Легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м,

Акробатика: Перекаты: вперед, назад, влево (вправо). Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Стойки: на голове с упором на руки, стойка на кистях. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондад; переворот назад с опорой на руки (флик-фляк) ; сальто вперед в группировке.

- спортивные игры - футбол, волейбол, «регби на ковре»;
- подвижные игры -эстафеты, игры в касания, в захваты;
- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Броски и ловля мяча в парах.
- упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз.

Для развития выносливости:

- легкая атлетика (кросс 1000,1500м)

Для комплексного развития качеств:

- строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;

- упражнения разминки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°.

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Специальная физическая подготовка (НП-2)

Совершенствование техники самостраховки.

Упражнения для выведения из равновесия с партнером:

- тягой и толчком руками за рукав куртки, пройму и отворот.

Упражнения для подножек:

- приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Упражнения для подсечки:

- встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Сметать мелкие предметы движением ноги типа подсечки (боковой, изнутри).

Упражнения для зацепов:

- ходьба на внутреннем крае стопы. Подъем и передвижение гири зацепом за дужку.

Упражнения для подхватов:

- махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата без партнера и с партнером.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах);
- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу);
- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность), выполнять приемы длительное время (1-2 минуты);
- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой);
- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка).

Специальные, нормативные упражнения:

- забегания на «борцовском мосту»;
- перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно;
- выполнение бросков, партнера приблизительно собственного веса на скорость.

Тренеры-преподаватели учреждения только после освоения способов страховки и самостраховки допускают обучающихся к процессу обучения техническим действиям.

Участие в спортивных соревнованиях (НП-2)

Рекомендовано участвовать до трех спортивных соревнований в год - (контрольном, отборочном и основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявлять недостатки в спортивной подготовке и акцентировать внимание на сильных сторонах подготовки обучающихся. Определять пути дальнейшего развития определенных физических качеств и повышение уровня совершенствования технических действий.

Техническая подготовка (НП-2)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо:

Технических действий :

- совершенствование стоек (правой, левой, фронтальной, основной (прямая) и низкой)
- совершенствование захватов за рукав, пройму и отворот (односторонний, разносторонний, одноименный), пояс (сверху, из под руки, через плечо, спереди);
- совершенствование передвижений по ковру (*скользящим шагом, вперед-назад, вправо, влево, с поворотами на 180° спиной вперед- назад*);
- выведение из равновесия (вперед, вперед-вправо, вперед-влево, назад, назад-вправо, назад-влево, по кругу вправо, по кругу-влево);

Бросков в стойке:

- передняя подсечка;
- передняя коленная подсечка;
- боковая подсечка;
- бросок через бедро подходом вокруг ноги;
- отхват;
- зацеп изнутри, подготовленный заведением;
- бросок захватом руки на плечо, подготовленный заведением с захватом руки локтевым сгибом;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри против задней подножки или отхвата.

Технических действий в партере:

- удержание со стороны головы;
- уход от удержания со стороны головы захватом пояса;
- удержание верхом с захватом головы;
- удержание верхом обратным хватом за голову;
- удержание верхом с захватом плеча из под шеи и обвивом ног;
- уход от удержания со стороны головы вращением;
- переворачивание рычагом;
- переворачивание забеганием, захватом ближней руки изнутри;
- переворачивание садясь;
- переворачивание вращаясь и увлекая соперника на себя;
- рычаг локтя захватом руки между ногами;
- рычаг локтя, захватывая руку соперника подмышку;
- рычаг локтя, зажимая запястье головой и плечом;
- узел ноги ногой, от удержания верхом;
- двойной узел ног;
- ущемление ахиллова сухожилия.

Комбинации приемов:

- в стойке (однаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (НП-2)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным противником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, переводя в соперника в борьбу в партер, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям;
- проведение поединков с различными партнерами (роста, веса, технической подготовленности) по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 1,5мин+1,5мин., 1+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (НП-2)

История возникновения вида спорта самбо и его развитие.

Основатели самбо. Основные этапы становления самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов - чемпионов и призеров Чемпионатов Мира и Европы в истории самбо. Признание самбо МОК.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения в быту. Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики самбо. Понятие о технических элементах вида самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта самбо

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по самбо.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий. Сочетание учебно-тренировочного процесса с учебным в общеобразовательной организации. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта самбо.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка (НП-2)

На начальном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели

Стимулируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом,

- формируют и укрепляют внутреннюю, т.е. их собственную мотивацию к занятиям спортом и к своему виду спорта,

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися и оценке их достижений;

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности, стимулируют усилия по ведению дневника.)

Формируют волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;

- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;

Для воспитания выдержки применяются:

- упражнения на задержку дыхания,

- парная баня, купание или погружение в прохладную воду,

- тренировки в душном помещении или на открытом воздухе,

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

- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.

- соблюдение режим сна и бодрствования,

Воспитание выдержки проводится в сочетании с развитием физического качества – выносливостью, как на тренировке и на соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

Смелость важное качество борца. Страх у обучающихся возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью (получения травмы).

Для воспитания смелости, применяются более простые упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления;

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.

Примерные упражнения для развития *общей смелости*:

- падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.

- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

- через лежащую на ковре гирю;

- через стул, через партнера;

Примерные упражнения для совершенствования *специальной смелости*:

- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и в этом случае его смелость возрастает.

В соревновательной деятельности обучающимся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке.

Для воспитания решительности тренер-преподаватель включает поединки:

- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;
- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;
- с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;
- вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

С начальных этапов спортивной подготовки тренеры-преподаватели уделяют внимание воспитанию моральных черт личности, необходимой мотивации, выработки у обучающихся привычки соблюдения определенных, установленных норм поведения. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Такие задания даются с первых занятий. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить, определенные упражнения и приемы.

- дисциплинированность. Тренер-преподаватель убеждает обучающихся в её необходимости и осознанности. Объясняет для чего, установлены порядки, нормы и требования, и в чем необходимость их соблюдения. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Также применяет выработку привычки подчинения командам товарища. Для этого назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную часть учебно-тренировочного занятия

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия. Соблюдение режима дня, тренировки, и др.

Честность и порядочность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил тренер.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный человек не выставляет напоказ свои достоинства, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их способности. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда.

С первых занятий тренер-преподаватель устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространится и на всех людей.

На начальном этапе спортивной подготовки тренер-преподаватель проверяет степень развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Инструкторская и судейская практика (НП-2)

Практическое изучение строевых и порядковых упражнений.

Практическое изучение команд (жестов) спортивных судей.

Проведение комплексов разминки подготовительной части занятия различной направленности.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные (НП-2) мероприятия, тестирование и контроль.

Медицинский осмотр.

Рациональное чередование нагрузок в одиночном тренировочном занятии и в циклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ, прогулки.

Промежуточная и итоговая аттестация.

5. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения (УТ-1)

Общая физическая подготовка (УТ-1)

Для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места)
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м)
- выносливости (бег 1000 м, 1500м, кросс 2000м)

Гимнастика:

- силы (подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, лазание по канату с помощью ног без помощи ног, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке)
- выносливости (сгибание рук в упоре лежа на полу)
- быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время)
- ловкости (стойки на голове с упором на руки, на кистях, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, (сальто вперед, переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты боком, рондад);
- гибкости (упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц с гирями, гантелями, штангой, на силовых тренажерах);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний и т.д.)

Подвижные игры, эстафеты:

- ловкости (упражнения в парах, в командах)

Упражнения с партнером:

- силы (приседания, наклоны, поднимание и перенос на спине, бедре, руках, плечах;
- ловкости (подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу).

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»),

Другие виды двигательной деятельности (по выбору тренера-преподавателя).

Специальная физическая подготовка (УТ-1)

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники бросков, с использованием спортивного инвентаря и оборудования:

- для подсечек, зацепов и подхватов (перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу);
- для корпусных бросков (прогибом, подсадом, обвивом, с использованием гири и набивного мяча);

- для подхватов, подножек, бросков через бедро, плечи, голову (у гимнастической стенки с использованием резинового бинта)

Упражнения для развития мышц шеи (накаты в упоре головой, на борцовском мосту с партнером и без партнера),

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах, поединки при использовании режима статических положений, на преодоление мышечных усилий противника;

- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, поединки со спуртами);

- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность);

- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка);

- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой);

- гибкости и быстроты (выполнение специальных физических упражнений на скорость - забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо, 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса).

Участие в спортивных соревнованиях (УТ-1)

Участвовать не менее, чем в четырех спортивных соревнованиях в год - (двух контрольных, по одному в отборочном и основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявлять недостатки в спортивной подготовке и акцентировать внимание на сильных сторонах подготовки обучающихся. Определять пути дальнейшего развития всех физических качеств и повышения уровня базовой технической подготовки.

Техническая подготовка (УТ-1)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо.

Бросков в стойке:

- задняя коленная подсечка изнутри против зацепа снаружи;

- выведение из равновесия назад-в сторону;

- бросок через спину с захватом отворота и руки;

- задняя подсечка;

- подсечка изнутри;

- бросок через спину захватом руки и обхватом шеи;

- боковой бросок через бедро;

- боковая подсечка в темп шагам;

Технических действий в партере:

- удержание сбоку с захватом отворота из-под плеча;

- обратное удержание сбоку;

- удержание спиной с захватом двух рук;

- переход от удержания сбоку и узлом ноги ногой;

- переворачивание обхватом соперника за туловище сверху;

- обратный узел после обратного удержания сбоку;

- разъединение сцепленных рук обратным узлом на ближнюю руку

- разъединение сцепленных рук узлом на ближнюю руку;

- разъединение сцепленных рук угрозой ущемления бицепса

- обратный узел ближней руки, захватывая разноименной рукой руку соперника со стороны ног;

- узел ближней руки, захватывая одноименной рукой руку соперника со стороны головы;

- обратный узел приподниманием плеча от удержания сбоку;

- узел ноги от удержания спиной;

- рычаг дальней руки от рычага локтя захватом руки между ногами;

- ущемление ахиллова сухожилия, шагая вперед;
- ущемление ахиллова сухожилия садясь.

Комбинации приемов:

- в стойке (однонаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (УТ-1)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;
- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям;
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса,) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 2мин+2мин., 1+1+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим)
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (УТ-1)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного процесса. Сочетание учебно-тренировочного процесса с учебным в общеобразовательной организации. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика самбо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения. Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе. Правила поведения во время поездок на соревнования (во время передвижения в транспортных средствах (автобус, поезд, самолет), в местах размещения (гостиницах и др.), и в спортивных комплексах.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка (УТ-1)

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели:

Продолжают стимулировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям самбо,

- ориентируют обучающихся на свои успехи и рост своих результатов в физическом развитии и технической подготовке;

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися, прогнозируя результаты участия в предстоящих соревнованиях;

- оценивают их спортивные достижения .

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности, стимулируют усилия по ведению дневника.)

Продолжают активно формировать волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;

- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;

- проведение поединков после проигранных;

Для воспитания выдержки применяются:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;

- парная баня, с погружением в прохладную воду;

- вынужденные тренировки в душном помещении в летний период;

- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе;

- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.

- соблюдение режим сна и бодрствования.

- подавления чувств и эмоций, для сдерживания чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие.

Для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха, применяются простые упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.

- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
- кувырки с гирей;
- через лежащую на ковре гирю стул, через партнера;
- упражнения самостраховки при падении на пол.
- преодоление страха перед неизведанным, например холодом (встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной). Использовать в случае, если нет противопоказаний специалиста, или недавно перенесенного заболевания.
- тренировка перед соревнованием с менее подготовленными обучающимися;
- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и в этом случае его смелость возрастает.

Для воспитания решительности тренер-преподаватель применяет поединки:

- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;
- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;
- из определенного исходного положения. В положении лежа обучающийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие;
- борьба с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;
- на быстрейшее достижение чистой победы;
- вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
- в которых обучающийся не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

На учебно-тренировочном этапе тренеры-преподаватели продолжают уделять большое внимание воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов.

Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм складывается из качеств - товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Часто товарищество переходит в дружбу. Тренер-преподаватель развивает товарищество упражнениями, в которых ставит перед обучающимися задачи, которые решаются на взаимной основе.

Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда обучающийся находится в двух ситуациях - в роли товарища и друга по команде и когда его товарищ выступает в качестве противника или соперника из другого коллектива;

Один из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Для этого тренер-преподаватель назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную, основную или заключительную части учебно-тренировочного занятия по видам спортивной подготовки.

- дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия, взвешивание, поединок, выполнение каких-либо

заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность-моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Порядочность - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Учит обучающихся правильно давать самооценку, что в общении с другими собственную оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов. Любить труд, и в том числе спорт, свой вид спорта –самбо, обучающийся может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как хозяйственность, бережливость. Хозяйственность следует понимать как бережное отношение к вещам, предметам, принадлежащих самому обучающемуся, так и к вещам (оборудованию и инвентарю) необходимым для занятий самбо.

Тренер-преподаватель воспитывает хозяйственность упражнениями, привлекая обучающихся к оборудованию зала, поддержанию порядка в зале, раздевалках, душевых

Тренер-преподаватель, организуя учебно-тренировочный процесс, устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству.

Патриотизм - составная часть моральной подготовки - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Тренер-преподаватель воспитывает это качество в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. В Учреждении на занятиях в одной группе обучающихся различной национальности позволяет тренеру-преподавателю развивать моральное качество-интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют формированию этого качества. Также способствуют воспитанию интернационализма знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочных занятиях не допускает пренебрежительного отношения к обычаям и национальным особенностям других людей, перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

Тренер-преподаватель следит за степенью развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению. Выявленные недостатки в процессе соревнований деятельности, также анализируются и доводятся до сведения обучающихся в целях их устранения.

Инструкторская и судейская практика (УТ-1)

Практическое овладение командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

Практическое овладение с помощью тренера-преподавателя проведением разминки.

Практическое участие в судействе соревнований муниципального уровня в роли секундометриста, бокового судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (УТ-1)

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

6. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения (УТ-2)

Общая физическая подготовка (УТ-2)

Для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места);
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м);
- выносливости (бег 1000 м, 1500м, кросс 2000м);

Гимнастика:

- силы (подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, лазание по канату с помощью ног без помощи рук, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
- выносливости (сгибание рук в упоре лежа на полу);
- быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время);
- ловкости (сальто вперед, переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты вперед, боком, рондад);
- гибкости (упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц со штангой - приседания, становая тяга, толчок и рывок двумя руками, жим лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 8,16 кг, упражнения на силовых тренажерах);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний и т.д.)

Подвижные игры, эстафеты:

- ловкости (упражнения в парах, в командах).

Упражнения с партнером:

- силы (приседания, наклоны, поднимание и перенос на спине, бедре, руках, плечах; повороты с партнером);
- ловкости (подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу);

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»);

Другие виды двигательной деятельности (по выбору тренера-преподавателя).

Специальная физическая подготовка (УТ-2)

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники бросков, с использованием спортивного инвентаря и оборудования:

- для подсечек, зацепов и подхватов (перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу);
- для корпусных бросков (прогибом, подсадом, обвивом, с использованием гири и набивного мяча);
- для подхватов, подножек, бросков через бедро, плечи, голову (у гимнастической стенки с использованием резинового бинта)

Упражнения для развития мышц шеи (накаты в упоре головой, на борцовском мосту с партнером и без партнера),

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах, поединки при использовании режима статических положений, на преодоление мышечных усилий противника);
- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, поединки со спуртами);
- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность);
- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка);
- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой);
- гибкости и быстроты (выполнение специальных физических упражнений на скорость - забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо, 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса).

Участие в спортивных соревнованиях (УТ-2)

Участвовать не менее чем в четырех спортивных соревнованиях в год - (двух контрольных, по одному в отборочном и основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявлять недостатки в спортивной подготовке и акцентировать внимание на сильных сторонах подготовки обучающихся. Определять пути дальнейшего развития всех физических качеств и повышения уровня базовой технической подготовки.

Техническая подготовка (УТ-2)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо.

Бросков в стойке:

- передняя подножка;
- передний подхват;
- подхват изнутри прыжком;
- зацеп изнутри скручиванием;
- задняя подножка с колена;
- передняя подножка с колена;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- зацеп пяткой изнутри.

Технических действий в партере:

- удержание поперек с захватом шеи;
- удержание поперек с захватом ближней руки подмышку;
- удержание поперек с захватом дальней руки и ноги;
- удержание со стороны ног;
- удержание со стороны ног с захватом рук;

- удержание со стороны ног с захватом головы и руки;
- удержание с плеча;
- переворачивание при помощи ноги сверху;
- переворачивание захватом дальней руки на ключ;
- рычаг плеча после переворачивания захватом дальней руки на ключ;
- узел поперек;
- обратный узел от удержания поперек;
- переворачивание с захватом ноги рукой;
- ущемление ахиллова сухожилия, с упором стопой в подколенный сгиб.
- рычаг на два бедра от удержания со стороны ног;
- узел ноги от удержания поперек.

Комбинации приемов:

- в стойке (однаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (УТ-2)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;
- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям);
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса,) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 2мин+2мин., 1+1+1+1 мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (УТ-2)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного процесса. Сочетание учебно-тренировочного процесса с учебным в общеобразовательной организации. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
 Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
 Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятность. Спортивная техника и тактика самбо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения. Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе. Правила поведения во время поездок на соревнования (во время передвижения в транспортных средствах (автобус, поезд, самолет), в местах размещения (гостиницах и др.), и в спортивных комплексах.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
 Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка (УТ-2)

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели:

Продолжают стимулировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям самбо,

- ориентируют обучающихся на свои успехи и рост своих результатов в физическом развитии и технической подготовке;

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися, прогнозируя результаты участия в предстоящих соревнованиях;

- оценивают их спортивные достижения .

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности, стимулируют усилия по ведению дневника.)

Продолжают активно формировать волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;

- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;

- проведение поединков после проигранных;

Для воспитания выдержки применяются:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;

- парная баня, с погружением в прохладную воду;

- вынужденные тренировки в душном помещении в летний период;

- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе;

- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.

- соблюдение режим сна и бодрствования.

- подавления чувств и эмоций, для сдерживания чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие.

Для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха, применяются простые упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.

- усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

- кувырки с гирей;

- через лежащую на ковре гирю стул, через партнера;

- упражнения самостраховки при падении на пол.

- преодоление страха перед неизведанным, например холодом (встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной). Использовать в случае, если нет противопоказаний специалиста, или недавно перенесенного заболевания.

- тренировка перед соревнованием с менее подготовленными обучающимися;

- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и в этом случае его смелость возрастает.

Для воспитания решительности тренер-преподаватель применяет поединки:

- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;

- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;

- из определенного исходного положения. В положении лежа обучающийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие;

- борьба с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;

- на быстрейшее достижение чистой победы;

- вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

- в которых обучающийся не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

На учебно-тренировочном этапе тренеры-преподаватели продолжают уделять большое внимание воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов.

Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм складывается из качеств - товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Часто товарищество переходит в дружбу. Тренер-преподаватель развивает товарищество упражнениями, в которых ставит перед обучающимися задачи, которые решаются на взаимной основе. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда обучающийся находится в двух ситуациях - в роли товарища и друга по команде и когда его товарищ выступает в качестве противника или соперника из другого коллектива;

Один из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Для этого тренер-преподаватель назначает одного из обучающихся «командиром» и поручает ему командовать группой, проводить подготовительную, основную или заключительную части учебно-тренировочного занятия по видам спортивной подготовки. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия, взвешивание, поединок, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность-моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Порядочность - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Учит обучающихся правильно давать самооценку, что в общении с другими собственную оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов. Любить труд, и в том числе спорт, свой вид спорта –самбо, обучающийся может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как хозяйственность, бережливость.

Хозяйственность следует понимать как бережное отношение к вещам, предметам, принадлежащих самому обучающемуся, так и к вещам (оборудованию и инвентарю) необходимым для занятий самбо.

Тренер-преподаватель воспитывает хозяйственность упражнениями, привлекая обучающихся к оборудованию зала, поддержанию порядка в зале, раздевалках, душевых

Тренер-преподаватель, организуя учебно-тренировочный процесс, устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству.

Патриотизм, составная часть моральной подготовки - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Тренер-преподаватель воспитывает это качество в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. В Учреждении на занятиях в одной группе обучающихся различной национальности позволяет тренеру-преподавателю развивать моральное качество-интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют формированию этого качества. Также способствуют воспитанию интернационализма знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочных занятиях не допускает пренебрежительного отношения к обычаям и национальным особенностям других людей, перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

Тренер-преподаватель следит за степенью развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению. Выявленные недостатки в процессе соревнований деятельности, также анализируются и доводятся до сведения обучающихся в целях их устранения.

Инструкторская и судейская практика (УТ-2)

Практическое овладение обязанностями дежурного по группе, (подготовка мест занятий, подготовка необходимого инвентаря и оборудования, наведение порядка по окончанию занятия.

Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Практическое участие в судействе соревнований в роли судьи на контроле формы, бокового судьи, арбитра.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (УТ-2)

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

7. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения (УТ-3)

Общая физическая подготовка (УТ-3)

Упражнения для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 30 м, 60 м)
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м);
- выносливости (бег 1000 м, 1500м, кросс 2000м);

Гимнастика:

- силы (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног);
- быстроты (подтягивание на перекладине за 10 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены);
- выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой);
- ловкости (сальто вперед, назад; переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты вперед, боком);
- гибкости (упражнения у гимнастической стенки);

Упражнения с партнером:

- силы (приседания, повороты, наклоны с партнером на плечах с партнером, тяжелее на +2 кг, поднимание партнера стоящего на четвереньках захватом туловища сзади);
- гибкости (упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера);
- ловкости (стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, за обусловленную границу);

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц со штангой - приседания, становая тяга, толчок и рывок двумя руками, жим лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 8,16,24 кг, упражнения на силовых тренажерах);

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний);

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Другие виды деятельности (по выбору тренера-преподавателя).

Специальная физическая подготовка (УТ-3)**Развитие скоростно-силовых качеств:**

- в стандартной ситуации при передвижении противника, выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

- в поединке с неполным сопротивлением (полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты, 10 с с выполнением бросков (контрбросков) из стандартной ситуации, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления;

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации или при передвижении противника выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

- поединки с неполным сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие специальной (борцовской) выносливости:

- проведение 2-3 поединков с неполным сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут);

Развитие ловкости:

- лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение.
- стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Развитие гибкости и быстроты:

- выполнение специальных физических упражнений на скорость - забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо, 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса.

Участие в спортивных соревнованиях (УТ-3)

Участвовать не менее, чем в пяти спортивных соревнованиях в год - (трех контрольных, по одному в отборочном и основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявлять недостатки в спортивной подготовке и акцентировать внимание на сильных сторонах подготовки обучающихся. Определять пути дальнейшего развития всех физических качеств и повышения уровня базовой технической подготовки.

Техническая подготовка (УТ-3)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо.

Бросков в стойке:

- бросок с захватом двух ног;
- бросок захватом за пятку;
- бросок захватом руки на плечо, становясь на колени;
- зацеп снаружи;
- "мельница";
- подсад голенью;

- зацеп стопой;
- бросок через голову.

Технических действий в партере:

- переворачивание захватом двух ног;
- рычаг локтя, накладывая ладонь на локоть дальней руки;
- узел дальней руки от рычага локтя захватом руки между ногами;
- обратный узел, перенося ногу через голову;
- ущемление бицепса перенося ноги в сторону головы;
- ущемление бицепса перенося ноги в сторону ног;
- разъединение сцепленных рук упором ногой в дальнее плечо;
- разъединение сцепленных рук захватом разноименной рукой за пояс;
- ущемление ахиллова сухожилия руками;
- рычаг колена;
- рычаг колена, захватывая ногу под плечо;
- рычаг колена от удержания со стороны головы;
- ущемление икроножной мышцы обратным хватом за ногу;
- ущемление икроножной мышцы.

Комбинации приемов:

- в стойке (однонаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (УТ-3)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;
- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям);
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 2мин+2мин., 1+1+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (УТ-3)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного процесса. Сочетание учебно-тренировочного процесса с учебным в общеобразовательной организации. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика самбо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения во время поездок на соревнования (во время передвижения в транспортных средствах (автобус, поезд, самолет), в местах размещения (гостиницах и др.), и в спортивных комплексах.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка (УТ-3)

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели:

- продолжают стимулировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям самбо, направления внутренней мотивации смещаются в сторону личностного развития и физического самоутверждения, внешней мотивацией выступает достижение успеха;

- ориентируют обучающихся на достижения своих успехов, на рост результатов в физическом развитии и технической подготовке;

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися, прогнозируя результаты участия в предстоящих соревнованиях;

- оценивают их спортивные достижения.

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности)

Роль соревновательной деятельности на этапе постоянно возрастает,

Тренер-преподаватель подводит обучающихся к состоянию психической готовности к участию в конкретных соревнованиях и способствует сохранению ее в ходе спортивной борьбы. Соревновательная деятельность, требует от обучающихся большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. Для этого тренеры-преподаватели совершенствуют эмоциональные свойства личности обучающихся, в целях нормализации предстартового, стартового и после стартового состояний.

Продолжают активно формировать волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений;

- силовые упражнения с около предельными весами;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;
- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;
- проведение поединков после проигранных;
- участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

Для воспитания выдержки применяются:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;
- парная баня, с погружением в прохладную воду;
- вынужденные тренировки в душном помещении в летний период;
- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе;
- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.
- соблюдение режим сна и бодрствования.
- подавления чувств и эмоций, для сдерживания чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие.

Также применяются группы упражнений:

- для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями- возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

Для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха, применяются упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.
- тренировка перед соревнованием с менее подготовленными обучающимися;
- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени»).

Для воспитания решительности тренер-преподаватель применяет поединки:

- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;
- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;
- борьба с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;
- противнику дается задание не применять свой коронный бросок(броски), задача обучающегося победить воспользовавшись преимуществом;
- на быстрейшее достижение чистой победы;

Для воспитания инициативности тренер-преподаватель в определенных случаях поощряет обучающихся пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., Изменения правил соревнований, новые тенденции в развитии вида спорта способствуют необходимости ломать сложившийся стереотип деятельности. Это связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями, так как очень трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность обучающихся зависит от накопленного ими запаса знаний, умений, навыков, а также от их способности творчески мыслить.

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

На учебно-тренировочном этапе тренеры-преподаватели продолжают уделять большое внимание воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов.

Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм складывается из качеств - товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Часто товарищество переходит в дружбу. Тренер-преподаватель развивает товарищество упражнениями, в которых ставит перед обучающимися задачи, которые решаются на взаимной основе. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда обучающийся находится в двух ситуациях- в роли товарища и друга по команде и когда его товарищ выступает в качестве противника или соперника из другого коллектива;

- тактичность - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тренер-преподаватель делает акцент на то, что прежде чем что-либо сказать или сделать, обучающийся должен представить себе, как бы он отреагировал, если бы это действие или высказывание последовало ему от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы;

- дисциплинированность. Воспитание этого качества поддерживается методом привычки подчинения командам товарища, который по заданию тренера проводит подготовительную, заключительную и определенные задания в основной части учебно-тренировочного занятия.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия, взвешивание, поединок, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность-моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Порядочность - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики. Это качество тесно связано с честностью. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью.

Тренер-преподаватель разъясняет, что не всякая честность поощряется. Объясняет, что говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Учит обучающихся правильно давать самооценку, что в общении с другими собственную оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов. Любить труд, и в том числе спорт, свой вид спорта –самбо, обучающийся может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как хозяйственность, бережливость. Хозяйственность следует понимать как бережное отношение к вещам, предметам, принадлежащих самому обучающемуся, так и к вещам (оборудованию и инвентарю) необходимым для занятий самбо.

Тренер-преподаватель воспитывает хозяйственность упражнениями, привлекая обучающихся к оборудованию зала, поддержанию порядка в зале, раздевалках, душевых

Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Поскольку принципиальность базируется на знаниях и опыте человека, следует воспитывать принципиальность, сообщая знания и давая возможность проверить эти знания на практике. Без проверки на практике знаний, принципы не бывают достаточно прочными. Жизненные ситуации также могут вынудить обучающегося действовать вопреки своим принципам. Это также будет свидетельствовать о недостатке принципиальности (беспринципности).

Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, тренер-преподаватель применяет упражнения, в которых проверяются какие-либо нормы, правила поведения обучающихся в различных ситуациях. Устраивает диспуты, споры по различным вопросам теории и практики самбо, в которых обучающиеся, не только вырабатывают собственные убеждения, но и учатся убеждать других отстаивать свои убеждения.

Тренер-преподаватель, организуя учебно-тренировочный процесс, устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространяется и на всех людей.

Патриотизм, составная часть моральной подготовки - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Тренер-преподаватель воспитывает это качество в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. В Учреждении на занятиях в одной группе обучающихся различной национальности позволяет тренеру-преподавателю развивать моральное качество-интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют формированию этого качества. Также способствуют воспитанию интернационализма знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочных занятиях не допускает пренебрежительного отношения к обычаям и национальным особенностям других людей, перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

Тренер-преподаватель следит за степенью развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению. Выявленные недостатки в процессе соревнований деятельности, также анализируются и доводятся до сведения обучающихся в целях их устранения.

Инструкторская и судейская практика (УТ-3)

Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Практическое участие в судействе соревнований в роли бокового судьи и арбитра.

Практическое проведения процедуры взвешивания участников соревнований, в роли судьи на взвешивании.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (УТ-3)

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

8. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (УТ-4)

Общая физическая подготовка (УТ-4)

Упражнения для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 30 м, 60 м)
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м);
- выносливости (бег 1000 м, 1500м, кросс 2000м);

Гимнастика:

- силы (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног);
- быстроты (подтягивание на перекладине за 10 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены);
- выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой);
- ловкости (сальто вперед, назад; переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты вперед, боком);
- гибкости (упражнения у гимнастической стенки);

Упражнения с партнером:

- силы (приседания, повороты, наклоны с партнером на плечах с партнером, тяжелее на +2 кг, поднимание партнера стоящего на четвереньках захватом туловища сзади);
- гибкости (упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера);
- ловкости (стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, за обусловленную границу);

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц со штангой - приседания, становая тяга, толчок и рывок двумя руками, жим лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 8,16,24 кг, упражнения на силовых тренажерах);

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний);

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Другие виды деятельности (по выбору тренера-преподавателя).

Специальная физическая подготовка (УТ-4)

Развитие скоростно-силовых качеств:

- в стандартной ситуации при передвижении противника, выполнение бросков в течение 10 с. в максимальном темпе, затем отдых до 120 с., затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

- в поединке с неполным сопротивлением (полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты, 10 с. с выполнением бросков (контрбросков) из стандартной ситуации, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления;

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации или при передвижении противника выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

- поединки с неполным сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие специальной (борцовской) выносливости:

- проведение 2-3 поединков с неполным сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут);

Развитие ловкости:

- лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение.
- стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра. -

Развитие гибкости и быстроты:

- выполнение специальных физических упражнений на скорость - забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо, 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса.

Участие в спортивных соревнованиях (УТ-4)

Участвовать не менее, чем в пяти спортивных соревнованиях в год - (трех контрольных, по одному в отборочном и основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Выявлять недостатки в спортивной подготовке и акцентировать внимание на сильных сторонах подготовки обучающихся.

Определять пути дальнейшего развития всех физических качеств, повышения уровня базовой технической подготовки и совершенствования индивидуальной техники борьбы.

Техническая подготовка (УТ-4)

Освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо.

Бросков в стойке:

- задняя подножка на пятке, против передней подножки или броска через бедро;
- переход на подхват от задней подножки;
- бросок захватом обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки под плечо;
- переворот:
- бросок через спину с захватом одной руки;
- бросок через голову захватом пояса на спине;
- бросок захватом головы и корпуса против броска захватом двух ног.

Технических действий в партере:

- переворачивание захватом ноги;
- переворачивание с обратным захватом за туловище;
- обратное удержание с захватом двух ног и выставлением ноги;
- рычаг локтя захватом руки между ног, ложась на спину;
- рычаг колена зацепом ноги изнутри;
- рычаг колена зацепом ноги снаружи;
- ущемление икроножной мышцы захватом ноги под мышку;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу снаружи;
- ущемление икроножной мышцы перегибанием;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу изнутри;
- узел ноги подтягиваясь к туловищу соперника;
- рычаг на два бедра;
- рычаг локтя зацепом ближней руки ногой;
- узел, прижимая к себе плечо.

Комбинации приемов:

- в стойке (однаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (УТ-4)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;
- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям);
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса,) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера (например 2мин+2мин., 1+1+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (УТ-4)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного процесса. Сочетание учебно-тренировочного процесса с учебным в общеобразовательной организации. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ .

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятность. Спортивная техника и тактика самбо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и тренировочных мероприятий в спортивных залах учреждения.

Проведение инструктажа о правилах поведения обучающихся во время занятий на спортивных площадках учреждения и в других местах на открытом воздухе.

Правила поведения во время поездок на соревнования (во время передвижения в транспортных средствах (автобус, поезд, самолет), в местах размещения (гостиницах и др.), и в спортивных комплексах.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка (УТ-4)

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки тренеры - преподаватели:

- продолжают стимулировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям самбо, направления внутренней мотивации смещаются в сторону личностного развития и физического самоутверждения, внешней мотивацией выступает достижение успеха;

- ориентируют обучающихся на достижения своих успехов, на рост результатов в физическом развитии и технической подготовке;

- помогают постановке конкретных целей перед обучающимися, прогнозируя результаты участия в предстоящих соревнованиях;

- оценивают их спортивные достижения.

Поощряют познавательную активность (отвечают на вопросы, проводят анализ деятельности)

Роль соревновательной деятельности на этапе постоянно возрастает,

Тренер-преподаватель подводит обучающихся к состоянию психической готовности к участию в конкретных соревнованиях и способствует сохранению ее в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная деятельность, требует от обучающихся большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. Для этого тренеры-преподаватели совершенствуют эмоциональные свойства личности обучающихся, в целях нормализации предстартового, стартового и после стартового состояний.

Продолжают активно формировать волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность.

Для воспитания настойчивости применяется:

- освоение сложных, по координации упражнений;

- силовые упражнения с около предельными весами;

- поединки с неполным сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты;

- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;

- проведение поединков после проигранных;

- участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

Для воспитания выдержки применяются:

- стонка веса для подавления чувства жажды, голода;

- парная баня, с погружением в прохладную воду;

- вынужденные тренировки в душном помещении в летний период;

- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе;

- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере, при строгом соблюдении правил соревнований и соблюдении безопасности занятий.

- соблюдение режим сна и бодрствования.

- подавления чувств и эмоций, для сдерживания чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие.

Также применяются группы упражнений:

- для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями- возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

Для воспитания смелости - способности обучающегося преодолевать чувство страха, применяются упражнения, позволяющие спортсмену постепенно приближаться к его порогу (пределу):

- применение метода «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление спортсмена поддержать свой престиж перед товарищами.

- тренировка перед соревнованием с менее подготовленными обучающимися;
- постановка обучающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке, например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени»).

Для воспитания решительности тренер-преподаватель применяет поединки:

- определенным заданием создает ситуации, в которых обучающийся должен принимать определенные решения;
- с односторонним сопротивлением, в которых обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту;
- борьба с форой. Обучающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество;
- противнику дается задание не применять свой коронный бросок(броски), задача обучающегося победить воспользовавшись преимуществом;
- на быстрое достижение чистой победы;

Для воспитания инициативности тренер-преподаватель в определенных случаях поощряет обучающихся пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., Изменения правил соревнований, новые тенденции в развитии вида спорта способствуют необходимости ломать сложившийся стереотип деятельности. Это связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями, так как очень трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность обучающихся зависит от накопленного ими запаса знаний, умений, навыков, а также от их способности творчески мыслить.

Воспитание тренером-преподавателем волевых качеств у обучающихся проводится в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали, так как она определяет те требования общества, которые ставят определенные ограничения. Только такой процесс воспитания поможет исключить подготовку обучающихся, с сильно развитыми волевыми качествами, способных употребить их во вред обществу.

На учебно-тренировочном этапе тренеры-преподаватели продолжают уделять большое внимание воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов.

Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн. Применяемые средства и методы воспитания моральных качеств:

- коллективизм складывается из качеств - товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Тренер-преподаватель воспитывает качество товарищества, через его стремление к взаимопомощи. Не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Часто товарищество переходит в дружбу. Тренер-преподаватель развивает товарищество упражнениями, в которых ставит перед обучающимися задачи, которые решаются на взаимной основе. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда обучающийся находится в двух ситуациях- в роли товарища и друга по команде и когда его товарищ выступает в качестве противника или соперника из другого коллектива;

- тактичность - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тренер-преподаватель делает акцент на то, что прежде чем что-либо сказать или сделать, обучающийся должен представить себе, как бы он отреагировал, если бы это действие или высказывание последовало ему от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы;

- дисциплинированность. Воспитание этого качества поддерживается методом привычки подчинения командам товарища, который по заданию тренера проводит подготовительную, заключительную и определенные задания в основной части учебно-тренировочного занятия.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. К таким упражнениям относится явка вовремя на занятия, взвешивание, поединок, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность-моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами, главное условия для поддержания своего авторитета. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Развивают честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Порядочность - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики. Это качество тесно связано с честностью. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью.

Тренер-преподаватель разъясняет, что не всякая честность поощряется. Объясняет, что говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Тренер-преподаватель на примерах показывает, что скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Приучает обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива и его тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Учит обучающихся правильно давать самооценку, что в общении с другими собственную оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающихся. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов. Любить труд, и в том числе спорт, свой вид спорта –самбо, обучающийся может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Для этого тренер-преподаватель так строит учебно-тренировочное занятие, чтобы у обучающихся, даже при сильной усталости проявлялись положительные эмоции и чувство удовлетворения результатами своего труда. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как хозяйственность, бережливость. Хозяйственность следует понимать как бережное отношение к вещам, предметам, принадлежащих самому обучающемуся, так и к вещам (оборудованию и инвентарю) необходимым для занятий самбо. Тренер-преподаватель воспитывает хозяйственность упражнениями, привлекая обучающихся к оборудованию зала, поддержанию порядка в зале, раздевалках, душевых

Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Поскольку принципиальность базируется на знаниях и опыте человека, следует воспитывать принципиальность, сообщая знания и давая возможность проверить эти знания на практике. Без проверки на практике знаний, принципы не бывают достаточно прочными. Жизненные ситуации также могут вынудить обучающегося действовать вопреки своим принципам. Это также будет свидетельствовать о недостатке принципиальности (беспринципности).

Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, тренер-преподаватель применяет упражнения, в которых проверяются какие-либо нормы, правила поведения обучающихся в различных ситуациях. Устраивает диспуты, споры по различным вопросам теории и практики самбо, в которых обучающиеся, не только вырабатывают собственные убеждения, но и учатся убеждать других отстаивать свои убеждения.

Тренер-преподаватель, организуя учебно-тренировочный процесс, устанавливает нормы, способствующие воспитанию гуманизма - отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, уважением к человеческому достоинству. Воспитывая в обучающихся хорошее отношение к своим товарищам по коллективу, это распространяется и на всех людей.

Патриотизм, составная часть моральной подготовки - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Тренер-преподаватель воспитывает это качество в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. В Учреждении на занятиях в одной группе обучающихся различной национальности позволяет тренеру-преподавателю развивать моральное качество-интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними

способствуют формированию этого качества. Также способствуют воспитанию интернационализма знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочных занятиях не допускает пренебрежительного отношения к обычаям и национальным особенностям других людей, перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

Тренер-преподаватель следит за степенью развития моральных качеств обучающихся педагогическими наблюдениями. Во время проведения учебно-тренировочных занятий недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению. Выявленные недостатки в процессе соревнований деятельности, также анализируются и доводятся до сведения обучающихся в целях их устранения.

Инструкторская и судейская практика (УТ-4)

Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.

Самостоятельное ведение дневника, учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации спортивных результатов, тестирования ОФП и СФП. Самостоятельное проведение анализа выступления в соревнованиях.

Изучение правил соревнований по самбо.

Практическое участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, помощника секретаря по ведению протоколов соревнований. Выполняют функции руководителя ковра на муниципальных соревнованиях среди младших юношей.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (УТ-4)

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

9. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Общая физическая подготовка (ССМ)

Упражнения для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 60 м, 100 м);
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м);
- выносливости (бег 2000 м, кросс 3000 м);

Гимнастика:

- силы (подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, на перекладине выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног);

- быстроты (подтягивание на перекладине за 10 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с (ноги закреплены); поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 с (ноги закреплены);

- выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой);

- ловкости (сальто вперед, назад; переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты вперед, боком);

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц с отягощениями: со штангой - приседания, становая тяга, толчок двумя руками, рывок с пола на грудь, поднятие штанги на грудь, жим лежа на спине, упражнения с гириями весом 16, 24 кг, упражнения на силовых тренажерах);

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний);

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;

- для спины, плеч и рук;

- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Другие виды деятельности (по выбору тренера).

Специальная физическая подготовка (ССМ)

Для развития специальных физических качеств и навыков, в целях дальнейшего совершенствования индивидуального технического арсенала обучающихся, применяются имитационные действия, имитационные действия с резиновым бинтом, броски, выполненные в различном темпе (от медленного до максимального), задания в режиме поединка в стойке или в партере. Список упражнений может быть расширен (по выбору тренера-преподавателя.)

Применяются комплексы по методу круговой тренировки, например для развития скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):

- круговая тренировка (4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым бинтом за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4 - 6 минут;

1-2 серия - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5 серия - имитация броска через грудь)

- круговая тренировка (2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают обучающемуся три партнера).

1 серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе;

2 серия - 50 с броски партнеров отхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе;

3 серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе;

4 серия - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с - в максимальном)

Для развития специальной выносливости (работа большой мощности)

- круговая тренировка (выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями.

1 станция - борьба за захват - 1 минута,

2 станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне),

3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты,

4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута,

5 станция - борьба без куртки - 2 минуты,

6 станция - борьба лежа - 1 минута,

7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута,

8 станция - борьба лежа - 1 минута,

9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута,

10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута,

11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Для развития специальной гибкости и быстроты:

- выполнение специальных физических упражнений на скорость в максимальном темпе:

- забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо,

- 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, в

- 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса.

Участие в спортивных соревнованиях (ССМ)

Участвовать не менее, чем в шести спортивных соревнованиях в год - (трех контрольных, в двух отборочных и одном основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Определять пути дальнейшего повышения уровня индивидуальной техники, спортивного мастерства и результативности участия в соревнованиях.

Обучать самостоятельному анализу соревновательной деятельности, выявлению причин допущенных ошибок и способов их устранения.

Техническая подготовка (ССМ)

В первый год этапа - освоение, закрепление и совершенствование базовой техники самбо.

Бросков в стойке:

- задняя подножка под обе ноги;
- передняя подножка на пятке;
- бросок через плечи с падением;
- бросок назад с захватом туловища сзади;
- нырок против передней подножки и броска через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- обвив с захватом пояса;
- бросок "ножницы";

Технических действий в партере:

- переворачивание обвивом, к болевому приему рычаг колен;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху;
- рычаг плеча от захвата разноименной руки соперника изнутри;
- рычаг локтя внутрь;
- рычаг локтя через грудь;
- узел, подготавливая из стойки;
- ущемление ахиллова сухожилия после броска через спину;
- рычаг колена кувырком;
- рычаг колена захватом ноги между ногами;
- рычаг колена после обвива;
- рычаг локтя, перенося ногу через туловище;
- болевой прием переходом из стойки выталкиванием ноги;
- болевой прием прыжком из стойки.
- удушающие приемы.

Комбинации приемов:

- в стойке (однонаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Со второго года этапа спортивной подготовки:

Совершенствование индивидуальной техники технических действий - бросков, контрприемов, защит, ударов.

Совершенствование индивидуальной техники комбинаций приемов:

- в стойке (однонаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка (ССМ)

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;

- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям);
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса,) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера, например 2,5мин+2,5мин., 1+2+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (ССМ)

Олимпийское движение.

Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по самбо.

Профилактика травматизма.

Перетренированность/ недотренированность. Понятие травматизма. Синдром перетренированности».

Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ.

Ведение Дневника обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Спортивная подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Общая структура классификация и типы спортивных соревнований. Основные функции и особенности. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений .

Восстановительные средства и мероприятия:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха;
- психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика;
- медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Особенности применения восстановительных средств.

Психологическая подготовка (ССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренеры - преподаватели продолжают активно формировать волевые качества обучающихся, средствами самбо, которые направлены на преодоление трудностей и внутренней усталости, таких как - настойчивость, выдержка, смелость, решительность, инициативность, применяя:

- освоение сложных, по координации упражнений,
- силовые упражнения с около предельными весами,
- поединки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества;
- участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

Комплекс мероприятий для воспитания выдержки:

- сгонка веса для подавления чувства жажды, голода;
- парная баня, с погружением в холодную воду;
- вынужденные тренировки в душном помещении в летний период;
- упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе;
- преодоление чувства боли в поединках при проведении болевых приемов в партере,
- соблюдение режим сна и бодрствования.

Для воспитания решительности:

- установка на быстрое достижение чистой победы;

Применяются группы упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

- подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
- сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;
- сдерживание игрового азарта;
- сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
- преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции

Для воспитания инициативности тренер-преподаватель в определенных случаях поощряет обучающихся пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., Изменения правил соревнований, новые тенденции в развитии вида спорта способствуют необходимости ломать сложившийся стереотип деятельности. Это связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями, так как очень трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность обучающихся зависит не только от накопленного ими запаса знаний, умений, навыков, но также от их способности творчески мыслить.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренеры-преподаватели продолжают уделять большое внимание воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов. Развивают коммуникативные свойства личности. Взаимоотношения в своей группе (команде) так как, благоприятные отношения в коллективе взаимно усиливают тягу обучающихся к совершенствованию своих навыков и сплачивают группу.

Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн. Применяются средства и методы воспитания моральных качеств-коллективизма, дисциплинированности, точности, честности, порядочности, тактичности, скромности, трудолюбия, принципиальности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Патриотизм, составная часть моральной подготовки - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Тренер-преподаватель воспитывает это качество в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. В Учреждении на занятиях в одной группе обучающихся различной национальности позволяет тренеру-преподавателю развивать моральное качество-интернационализм.

Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют формированию этого качества. Также способствуют воспитанию интернационализма знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. Тренер-преподаватель на учебно-тренировочных занятиях не допускает пренебрежительного отношения к обычаям и национальным особенностям других людей, перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности.

Тренер-преподаватель на этапе совершенствования спортивного мастерства особое внимание уделяет воспитанию интернационализма. Одним из способов в воспитании интернационализма являются спарринг-партнерство и поединки на учебно-тренировочном занятии, в которых тренер-преподаватель поручает двум обучающимся разной национальности работать совместно и выполнять одну и ту же задачу, Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят совместные учебно-тренировочные мероприятия с обучающимися различных национальностей из Российской Федерации или иностранными спортсменами из зарубежных стран.

При этом тренер-преподаватель определяет степень психологической совместимости спортсменов и наличия положительных эмоций от их совместной работы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренеры - преподаватели продолжают стимулировать интерес обучающихся к занятиям самбо формируют и укрепляют внутреннюю, их собственную мотивацию, направления которой все больше смещаются в сторону личностного развития и физического самоутверждения.

Роль соревновательной деятельности в спортивной подготовке неуклонно возрастает, внешней мотивацией выступает достижение успехов.

Тренер-преподаватель создаёт у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях к конкретным соревнованиям и способствует сохранению ее в ходе спортивной борьбы. Соревновательная деятельность, требует от обучающихся большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. Для этого тренеры-преподаватели совершенствуют эмоциональные свойства личности обучающихся, в целях нормализации предстартового, стартового и после стартового состояний.

Особенно когда внешнее воздействие от самого тренера-преподавателя, родителей, соперников, от нахождения в другом спортивном зале (месте проведения соревнований), а также эмоционального воздействия болельщиков, спортсмен начинает терять концентрацию и сосредоточенность.

Регуляция тренером-преподавателем предстартовых эмоциональных состояний имеет важное значение в психологической подготовке обучающихся.

Принято выделять три вида эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальным уровнем нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности.

Однако и это состояние имеет свои минусы. Наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний. Страдает память, обучающийся не может сосредоточиться, проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Апатия сопровождается вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, ухудшением координации привычных действий, неспособностью собраться к началу поединка.

Задача тренера-преподавателя оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным методам перед соревнованиями.

Время, необходимое для приведения психики в оптимальное состояние у каждого различное. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Тренеры-преподаватели регулируют предстартовые состояния разминкой. Для обучающихся с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» применяется разминка в спокойном режиме, особое внимание уделяется упражнениям на растяжение, без покачивания и рывков. Применяются дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

В состоянии предстартовой апатии обучающегося охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Правда, это состояние может исчезнуть на первой минуте поединка, но все же это обстоятельство не дает возможности ему осуществить должным образом подготовку к поединку. В этом случае требуется проведение разминки в быстром темпе.

В разминку перед соревнованиями включаются идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий в поединке. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Также тренер-преподаватель обучает спортсменов саморегуляции, - одной из разновидностей регуляции эмоциональных состояний. Однако, её использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого обучающегося будет свой уровень эмоционального возбуждения. С помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению» можно взять себя в руки и добиться улучшения результатов.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к поединку. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором.

Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Обучающийся должен научиться, не реагировать на внешние раздражители и достигать состояния, так называемой «публичной отрешенности».

Особое место в психологической подготовке отведено настроенной формуле тем словам, которые проговариваются обучающимся перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. Особое воздействие на предстартовое состояние спортсмена оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый разрабатывает для себя самостоятельно.

Вот некоторые приемы:

- преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, обучающийся приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями;

- при повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе;

- успокаивающие дыхательные упражнения с медленным постепенным выдохом;

- специальные виды самомассажа;

- сознательное переключение своих мыслей, направляя их с переживаний в деловое русло, активизирующее чувство уверенности;

- упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние;

- самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Мобилизационная готовность к соревнованиям обучающегося высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования схваток с вероятным наиболее сильным соперником. Следует обеспечить уверенность спортсмена в возможности победы, представление о верных путях и способах достижения победы. Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы и «накачку», но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать.

Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики.

Обучающийся должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи. Эта уверенность появляется в процессе тренировки и оценки условий, в которых будут проходить соревнования. Чем меньше остается после подготовки к соревнованиям нерешенных задач, недоработок, тем выше будет его мобилизационная готовность.

Инструкторская и судейская практика ССМ

Подбор основных упражнений для разминки и её самостоятельное проведение по заданию тренера-преподавателя.

Помощь для обучающихся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Демонстрация технических действий в основной части занятия, выявление и исправление ошибок при выполнении приемов другими обучающимися.

Практическое участие в судействе соревнований. Выполнение функций руководителя ковра, главного секретаря, заместителя главного судьи.

Самостоятельная разработка конспектов занятий и комплексов тренировочных упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.

Самостоятельное проведение занятий под руководством тренера-преподавателя в группе учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ССМ

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

10. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Общая физическая подготовка (ВСМ)

Упражнения для развития физических качеств:

Легкая атлетика:

- быстроты (бег 60 м, 100 м);
- ловкости (челночный бег 3 x 10 м);
- выносливости (бег 2000 м, кросс 3000 м);

Гимнастика:

- силы (подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, на перекладине выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног);

- быстроты (подтягивание на перекладине за 10 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с (ноги закреплены); поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 с (ноги закреплены);

- выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой);

- ловкости (сальто вперед, назад; переворот назад с опорой на руки, переворот с опорой на руки и голову, перевороты вперед, боком);

Тяжелая атлетика:

- силы (упражнения на основные группы мышц с отягощениями: со штангой - приседания, становая тяга, толчок двумя руками, рывок с пола на грудь, поднимание штанги на грудь, жим лежа на спине, упражнения с гирями весом 16, 24 кг, упражнения на силовых тренажерах);

Спортивные игры:

- комплексного развития качеств (футбол, волейбол, «регби на ковре»);

Бокс:

- быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний);

Комплекс расслабляющих упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок:

- для спины, ног, ступней и голеностопного сустава;
- для спины, плеч и рук;
- для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Другие виды деятельности (по выбору тренера).

Специальная физическая подготовка (ВСМ)

Для развития специальных физических качеств и навыков, в целях дальнейшего совершенствования индивидуального технического арсенала обучающихся, применяются имитационные действия, имитационные действия с резиновым бинтом, броски, выполненные в различном темпе (от медленного до максимального), задания в режиме поединка в стойке или в партере. Список упражнений может быть расширен (по выбору тренера-преподавателя.)

Применяются комплексы по методу круговой тренировки, например для развития скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):

- круговая тренировка (4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым бинтом за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4 - 6 минут;

1-2 серия - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5 серия - имитация броска через грудь)

- круговая тренировка (2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают обучающемуся три партнера).

1 серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе;

2 серия - 50 с броски партнеров отхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе;

3 серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе;

4 серия - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с - в максимальном)

Для развития специальной выносливости (работа большой мощности):

- круговая тренировка (выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями.

1 станция - борьба за захват - 1 минута,

2 станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне),

3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты,

4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута,

5 станция - борьба без куртки - 2 минуты,

6 станция - борьба лежа - 1 минута,

7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута,

8 станция - борьба лежа - 1 минута,

9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута,

10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута,

11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Для развития специальной гибкости и быстроты:

- выполнение специальных физических упражнений на скорость в максимальном темпе:

- забегания на «борцовском мосту» 5 раз - влево и 5 раз вправо,

- 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, в

- 10 бросков с партнером приблизительно собственного веса.

Участие в спортивных соревнованиях ВСМ

Участвовать не менее, чем в шести спортивных соревнованиях в год - (трех контрольных, в двух отборочных и одном основном).

Проводить анализ результативности соревновательной деятельности обучающихся по итогам прошедших соревнований.

Обучать самостоятельному анализу соревновательной деятельности, выявлению причин допущенных ошибок и способов их устранения.

Определить пути дальнейшего повышения уровня индивидуальной техники, спортивного мастерства и результативности участия в соревнованиях.

Техническая подготовка ВСМ

Совершенствование индивидуальной техники:

- Бросков,
- контрприемов,
- защитных действий,
- связок,
- ударов,
- удушающих приемов.

Совершенствование индивидуальной техники комбинаций приемов:

- в стойке (однаправленные и разнонаправленные);
- в стойке (вправо-влево);
- в партере (связки, переходы);
- в сочетании бросков с переворачиваниями, удержаниями или болевыми приемами.

Тактическая подготовка ВСМ

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов:

- использование сковывающих и опережающих действий;
- выводящих из равновесия действий;
- обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых приемов;

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- перед поединком с определенным соперником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке, и согласно тактического плана добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, навязывая сопернику борьбу в партере, борьбу в стойке, или заставить соперника делать ошибки и победить за счет снятия его со схватки по предупреждениям);
- проведение поединков с различными партнерами (роста или веса,) по заданию тренера;
- проведение поединков с партнерами разными по уровню и виду технической подготовленности по заданию тренера;
- проведение поединка в различных режимах борьбы (с чередованием стойки и партера, например 2,5мин+2,5мин., 1+2+1+1мин и т.д.)

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка ВСМ

Физическое, нравственное, эстетическое, патриотическое и правовое воспитание в спорте. Его роль, содержание и задачи в спортивной деятельности.

Социальные функции спорта.

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивная подготовка, как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Общая структура классификация и типы спортивных соревнований. Основные функции и особенности. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

Восстановительные средства и мероприятия:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

- психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

-медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Психологическая подготовка (ВСМ)

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры - преподаватели продолжают способствовать проявлению у обучающихся волевых и моральных качеств, правильного мировоззрения, разнообразия интересов, развитию коммуникативных свойств личности.

Продолжают уделять большое внимание воспитанию патриотизма, любви к своему Отечеству, к своей Родине и воспитанию интернационализма.

Роль соревновательной деятельности в спортивной подготовке на этапе находится на максимальном уровне. Психологическая подготовка играет важную роль в достижении успеха.

Тренер-преподаватель в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям создаёт у спортсмена состояние психической готовности и способствует сохранению ее в ходе спортивного состязания. Соревновательная деятельность, требует от обучающихся большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. Для этого тренеры-преподаватели совершенствуют эмоциональные свойства личности обучающихся, в целях нормализации предстартового, стартового и после стартового состояний.

Регуляция тренером-преподавателем таких предстартовых эмоциональных состояний, как боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. имеет важное значение в психологической подготовке обучающихся.

Тренеры-преподаватели регулируют предстартовые состояния разминкой. Для обучающихся с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» применяется разминка в спокойном режиме, особое внимание уделяется упражнениям на растяжение, без покачивания и рывков. Применяются дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

В состоянии предстартовой апатии обучающегося охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Правда, это состояние может исчезнуть на первой минуте поединка, но все же это обстоятельство не дает возможности ему осуществить должным образом подготовку к поединку. В этом случае требуется проведение разминки в быстром темпе.

В разминку перед соревнованиями включаются идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий в поединке. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Также тренер-преподаватель обучает спортсменов саморегуляции, - одной из разновидностей регуляции эмоциональных состояний. Однако, её использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого обучающегося будет свой уровень эмоционального возбуждения. С помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению» можно взять себя в руки и добиться улучшения результатов.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к поединку. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором.

Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Обучающийся должен научиться, не реагировать на внешние раздражители и достигать состояния, так называемой «публичной отрешенности».

Особое место в психологической подготовке отведено настроечной формуле тем словам, которые проговариваются обучающимся перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. Особое воздействие на предстартовое состояние спортсмена оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый разрабатывает для себя самостоятельно.

Вот некоторые приемы:

- преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, обучающийся приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями;

- при повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе;

- успокаивающие дыхательные упражнения с медленным постепенным выдохом;

- специальные виды самомассажа;

- сознательное переключение своих мыслей, направляя их с переживаний в деловое русло, активизирующее чувство уверенности;

- упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние;

- самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Мобилизационная готовность к соревнованиям обучающегося высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования схваток с вероятным наиболее сильным соперником. Следует обеспечить уверенность спортсмена в возможности победы, представление о верных путях и способах достижения победы.

Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы и «накачку», но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать.

Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики.

Обучающийся должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи. Эта уверенность появляется в процессе тренировки и оценки условий, в которых будут проходить соревнования. Чем меньше остается после подготовки к соревнованиям нерешенных задач, недоработок, тем выше будет его мобилизационная готовность.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства в основном должна проходить под собственным контролем обучающихся. Тренеры-преподаватели используют запас знаний, умений и навыков, но обучающиеся на этой основе, совершенствуют их применительно к себе.

Обучающийся должен сам повышать уровень регулирования и контроля своей психики, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае совместными усилиями с тренером-преподавателем недостатки будут своевременно выявляться и быстро исправляться самим обучающимся, и следовательно подготовка будет наиболее эффективна.

Инструкторская и судейская практика (ВСМ)

Самостоятельный подбор комплексов упражнений и составление конспектов для учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельное проведение тренировочного занятия в группах учебно-тренировочного этапа.

Ознакомление с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы в учреждении.

Практическое участие в судействе соревнований. Выполнение временных обязанностей заместителя главного судьи и главного секретаря на краевых соревнованиях.

Практическое участие в муниципальных соревнованиях в роли заместителя главного судьи.

Выполнение требования для присвоения судейской категории.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ВСМ)

Углубленные медицинские осмотры.

Рациональное чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Рациональное и сбалансированное питание.

Комплексы восстановительных упражнений – ходьба, бег, дыхательные упражнения.

Применение восстановительных мероприятий баня, контрастный душ – теплый/ прохладный.

Упражнения ОФП восстановительной направленности. Упражнения на растяжение.

Восстановительный массаж. Общий массаж и локальный массаж (мышц спины и т.д.).

Психорегуляция мобилизующей направленности.

Промежуточная и итоговая аттестация.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта самбо.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Зачисление в учреждение на этап начальной подготовки до 1 года осуществляется с 7-и летнего возраста на спортивную дисциплину «демонстрационное самбо». Дисциплина «демонстрационное самбо» предусматривает общефизическую, специальную физическую и техническую подготовки, и включает в себя показательные выступления по демонстрации технические приемы самбо в стойке и партере. Такие выступления помимо этого включают в свою программу акробатическими элементы и имеют творческую составляющую. Обучение на этапе проходит 3 года, с последующем зачислением в группы начальной подготовки до 1 года на спортивную дисциплину «весовая категория». Минимальный возраст для зачисления в группы на данную дисциплину-10 лет. Срок обучения 2 года.

Дисциплина «весовая категория» предусматривает обязательное участие обучающихся в спортивных соревнованиях по самбо. Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные. Весовые категории определены действующими правилами соревнований по самбо в зависимости от возраста и пола.

Дисциплина «боевое самбо» предполагает схожую тактику борьбы, как и в спортивном в дисциплинах «весовая категория». Здесь можно одержать досрочную победу благодаря эффективному броску, когда спортсмен бросает своего соперника на спину, и при этом сохраняет равновесие, либо использует болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. В боевом самбо дополнительно разрешены удары ногами, руками. В результате нокаутов, нокаута и удушения, в боевом существует дополнительная возможность досрочной победы. В боевом самбо существуют ограничения возрастной период участия в спортивных соревнованиях обучающихся с 16 лет и старше.

Дисциплина «пляжное самбо» в отличии от других, проводится на песке и только в положении стоя. Время схватки сокращено. Победа присуждается по первому броску, когда противник, в результате проведенных действий, падает на песок на любую часть тела, кроме ног.

15. Перечень спортивных дисциплин самбо, отражен в Таблице №18

Таблица № 18

№	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
1.	Весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
2.	Весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
3.	Весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
4.	Весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Д
5.	Весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
6.	Весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
7.	Весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
8.	Весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
9.	Весовая категория 41кг	079	006	1	8	1	1	Д
10.	Весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
11.	Весовая категория 43 кг	079	014	1	8	1	1	Д
12.	Весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
13.	Весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
14.	Весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
15.	Весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
16.	Весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	Ю
17.	Весовая категория 51 кг	079	020	1	8	1	1	Н
18.	Весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
19.	Весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
20.	Весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	Ю
21.	Весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
22.	Весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
23.	Весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
24.	Весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
25.	Весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А

26.	Весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	Н
27.	Весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
28.	Весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
29.	Весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
30.	Весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
31.	Весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
32.	Весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
33.	Весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
34.	Весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
35.	Весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
36.	Весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
37.	Весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
38.	Весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
39.	Весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
40.	Весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
41.	Весовая категория 75кг	079	034	1	8	1	1	Н
42.	Весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
43.	Весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
44.	Весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
45.	Весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
46.	Весовая категория 80+кг	079	038	1	8	1	1	Б
47.	Весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
48.	Весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
49.	Весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
50.	Весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
51.	Весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
52.	Весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
53.	Весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
54.	Весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
55.	Весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
56.	Весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
57.	Весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
58.	Весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
59.	Весовая категория 100+кг	079	047	1	8	1	1	А
60.	командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
61.	<i>абсолютная категория</i>	079	049	1	8	1	1	А
62.	БС весовая категория 46 кг	079	074	1	8	1	1	Ю
63.	БС весовая категория 48 кг	079	050	1	8	1	1	Ю
64.	БС весовая категория 49 кг	079	075	1	8	1	1	Ю
65.	БС весовая категория 52 кг	079	051	1	8	1	1	А
66.	БС весовая категория 53 кг	079	076	1	8	1	1	А
67.	БС весовая категория 57 кг	079	052	1	8	1	1	А
68.	БС весовая категория 58 кг	079	077	1	8	1	1	А
69.	БС весовая категория 62 кг	079	053	1	8	1	1	А
70.	БС весовая категория 64 кг	079	078	1	8	1	1	А
71.	БС весовая категория 68 кг	079	054	1	8	1	1	А
72.	БС весовая категория 71 кг	079	079	1	8	1	1	А
73.	БС весовая категория 74 кг	079	055	1	8	1	1	А
74.	БС весовая категория 79 кг	079	080	1	8	1	1	А
75.	БС весовая категория 82 кг	079	056	1	8	1	1	А
76.	БС весовая категория 88 кг	079	081	1	8	1	1	А
77.	БС весовая категория 88+ кг	079	082	1	8	1	1	Ю
78.	БС весовая категория 90 кг	079	057	1	8	1	1	А
79.	БС весовая категория 98 кг	079	083	1	8	1	1	А
80.	БС весовая категория 98+ кг	079	084	1	8	1	1	А
81.	БС весовая категория 100 кг	079	058	1	8	1	1	А
82.	БС весовая категория 100+ кг	079	059	1	8	1	1	А
83.	<i>абсолютная категория</i>	079	060	1	8	1	1	А
84.	пляжное самбо весовая категория 50 кг	079	085	1	8	1	1	Ж
85.	пляжное самбо весовая категория 58 кг	079	086	1	8	1	1	М
86.	пляжное самбо весовая категория 59 кг	079	087	1	8	1	1	Ж
87.	пляжное самбо весовая категория 71 кг	079	088	1	8	1	1	М

88.	пляжное самбо весовая категория 72 кг	079	089	1	8	1	1	Ж
89.	пляжное самбо весовая категория 72+ кг	079	090	1	8	1	1	Ж
90.	пляжное самбо весовая категория 88 кг	079	091	1	8	1	1	М
91.	пляжное самбо весовая категория 88+ кг	079	092	1	8	1	1	М

Примечание:

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин самбо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши; Б – женщины, девушки;

С – юноши, девушки, женщины; Д – девушки;

Н – юноши, девушки; Ю – юноши; Я – все категории.

Буквы БС в наименовании обозначают дисциплины боевого самбо.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки, установленных действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

17. Материально-технические условия для реализации Программы на этапах спортивной подготовки соответствуют требованиям:

- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса на основании

заключенных договоров - с государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Детская больница города Армавира» Министерства Здравоохранения Краснодарского края (лицензия № Л041-01126-23/00382893 от 07.08.2020) «на оказание обучающимся Учреждения первичной медико-санитарной помощи в экстренной форме и неотложной форме» (договор № 58 от 21 февраля 2023 года)

и Государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Армавирский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края (лицензия № Л041-01126-23/00327134 от 20.02.2020) «на проведение углубленных медицинских обследований, диагностику, диспансерное наблюдение и допуска лиц к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, спортсменов спортивных команд субъекта Российской Федерации» (договор № 2/2023 от 1 марта 2023 года).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП (Таблица № 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 20,21) ;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8,16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 20

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

17. В деятельности учреждения по реализации Программы участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Кадровые условия реализации Программы на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям, предъявляемых к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),;

или

- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

С целью непрерывного профессионального роста, тренеры-преподаватели Учреждения не реже одного раза в пять лет проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень нормативных документов:

- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 30 апреля 2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022г. №1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо".
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Методическая литература:

- Самбо. Программа: примерные программы спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков . - М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
- Сто уроков самбо. Е.М. Чумаков . - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 400 с.
- Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.
- Индивидуализация подготовки борцов. А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский- М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
- Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. *Туманян Г. С.* . Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
- Тактика борца-самбиста. *Чумаков Е.М.* -М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Физическая подготовка борца. *Чумаков Е.М.* -М.: РГАФК, 1996.
- Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- Самбо. Теория, методика, практика: учебное пособие.-Ф.М. Зезюлин; ВЮИ Минюста России.- Владимир, 2005.-176 с.
- Борьба Самбо. Гулевич Д.Н. Звягинцев Г.Н. Военное издательство Министерства обороны СССР, Москва 1968.
- Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение. Рудман Д.Л. М.: "Физкультура и спорт», 1982.
- Самбо: Техника борьбы лежа. Защита. Рудман Д.Л. М.: "Физкультура и спорт», 1983.
- Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо Учебник для институтов физической культуры. (под общ. ред. Галовского Н.М. и Катулина А.З.). Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1968.

Перечень Интернет-ресурсов:

- Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт)
<https://www.minsport.gov.ru>.
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (официальный сайт)
<https://www.minobrnauki.gov.ru>.
- Министерство просвещения Российской Федерации официальный сайт) -
<https://www.edu.gov.ru>.
- Официальный сайт Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт ВАДА).
- URL: <https://www.wada-ama.org/en/>.
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт).
- URL: <http://www.rusada.ru>
- Министерство спорта Краснодарского края (официальный сайт) - www.kubansport.ru.
- Теория и методика физического воспитания и спорта (официальный сайт)-
<http://www.fizkulturai sport.ru/>.
- Всероссийская федерация самбо (официальный сайт)- <http://www.sambo.ru/>
- Бесплатная Российская библиотека (официальный сайт)-
<http://dislib.ru/pedagogika/51221-1-vosstanovlenie-fizicheskoy-rabotosposobnosti-kvalificirovannih-borcov>