Содержание:

Стр.

1. Пояснительная записка………………………………………………………………..…3
   1. Характеристика борьбы самбо, как средство физического воспитания ………..…4
   2. Специфика организации тренировочного процесса …………………………….…..4
2. Нормативная часть ……………………………………………………………………….4
   1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки…………………………………………………………….………...5
   2. Требования к количественному и качественному составу группы…………………5
   3. Режим тренировочной работы ………………………………………………………...6
   4. Соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения…………………………………………………………………………….......8
   5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку ……………………………………………………………….9
   6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по самбо………….....10
   7. Структура годичного цикла подготовки по самбо ………………….……………...10
3. Методическая часть ………………………………………………………………….…12
   1. Организационно-методические указания к учебному плану ………………….…..12
   2. Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа ………….13
   3. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований ………………………………………………………………………….13
   4. Теоретическая подготовка …………………………………………………………...14
   5. Программный материал для практических занятий …………………………….….15
      1. Этап начальной подготовки………………………………………………..16
      2. Примерный тематический план-график распределения учебных часов для НП-1 …………………………………………………………………….17
      3. Примерный тематический план-график распределения учебных часов НП-2, НП-3 …………………………………………………………………..18
      4. Этап тренировочной подготовки ………………………………………......19
      5. Примерный тематический план-график распределения учебных часов для ТГ-1, ТГ-2 ……………….……………………………………………...21
      6. Примерный тематический план-график распределения учебных часов

ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 …………………………..…………………………............22

1. Воспитательная работа и психологическая подготовка……………………………...25
2. Врачебный контроль ……………………………………………………………………26
3. Восстановительные мероприятия…………...……………………………………….....27
4. Инструкторская и судейская практика ………………………………………………...27
5. Система контроля и зачетные требования ……………………………………..……...28
   1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки …………………………………………………………………………….28
   2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа обучения) аттестации обучающихся……………………………………………...….30
   3. Комплексы контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, методические указания, сроки проведения…………………………………………………………..30
   4. Итоговая аттестация ……………………………………………………………….....34
6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку ………………….34
7. Список литературных источников …………………………………………………….35
8. Перечень Интернет-ресурсов …………………………...…………………………...…35
9. Литература для обучающихся ……………………………………………………….....35
10. Приложение «Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов по этапам подготовки» №1-7 ………………………………….….…..36

1. Приложение №8 «Календарный план спортивно-массовых мероприятий……….....42
2. Приложение №9 «Оборудование и спортивный инвентарь» ……………………..…43
3. Приложение №10-13 «Примерный план-график распределения учебных часов...…45

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730; Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 26 июня 2012 г. N 504 г.; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ; методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» , 2008г.; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года).

При разработке программы использованы нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочных групп.

Разработка программы осуществлена в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации №3/3 от 23 апреля 2003 г., на которой, учитывая значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

При разработке программы спортивной подготовки по самбо для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва использована «Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков - Москва, 2008 г.

Нормативный срок освоения программы – 8 лет.

Программа предпрофессионального дополнительного образования рассчитана для обучения юных самбистов в группах:

- начальной подготовки – на 3 года,

- тренировочных группах - на 5 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.   
Самбо это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским.   
Самбо единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.  Борьба самбо - популярнейшие вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

1.1Характеристика борьбы самбо, как средство физического воспитания.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

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

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений

Самбо является неотъемлемым элементом физической и специальной подготовки личного состава силовых структур России. Так, самбо используется для подготовки сотрудников МВД, ФСБ, спецназа ГРУ.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предпрофессионального дополнительного образования по самбо является по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Самбо приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;  
- обучение техническим приемам самбо;

- обучение разнообразным комбинациям

- обучение правилам поведения на тренировочных занятиях;  
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

- овладение двигательными умениями и навыками (техников и тактикой);  
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;  
- формирование социальной активности, капитан команды, старший по группе, судья по самбо.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям самбо;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

2.1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача | Период подготовки |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | До 3 лет |
| Тренировочный этап | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | До 5 лет |

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки применяется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоение спортивных навыков обучающимися;

-сдачу контрольно-переводных нормативов с целью комплектования тренировочных групп;

-просмотр и отбор перспективных юных самбистов на соревнованиях.

В спортивной подготовке используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и их уровень потенциальных возможностей в самбо;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения основ техники в самбо.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;

- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по самбо;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. При зачислении детей в группы начальной подготовки рекомендуется осуществлять отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Обучающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

2.3. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 42 недели в условиях спортивной школы и 10 недель в летний период. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель в летний период – самостоятельная работа по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в арендуемых помещениях согласно договору.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. Во время проведения практических занятий по баскетболу устраивать перерывы между академическими часами нецелесообразно, это связано с определенными характеристиками вида спорта. Начало тренировочных занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом обучения в общеобразовательных организациях, возрастных особенностей детей для установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Таблица №2

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления,

количество обучающихся, основные требования на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Минимальный  возраст для  зачисления | Минимальное число  учащихся  в группе | Макси-  мальный количествен  ный состав обучающих-ся | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) /  Кол-во часов в неделю | Требования  по спортивной  подготовке к концу  учебного года |
| Группы начальной подготовки | | | | | | |
| НП-1 | 10-11лет | 15 | 25 | 3-4 | 312 / 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| НП-2 | 11-12 лет | 14 | 20 | 4 | 468 / 9 |
| НП-3 | 12-13 лет | 14 | 20 | 4 | 468 / 9 |
| Тренировочные группы | | | | | | |
| ТГ-1 | 13-14 | 10-12\* | 14 | 4-5 | 624/12 | Выполнение нормативов  по ОФП и СФП, ТТП |
| ТГ-2 | 14-15 | 9-11\* | 14 | 4-5 | 624/12 |
| ТГ-3 | 15-16 | 8-10\* | 12 | 5-6 | 728/14 |
| ТГ-4 | 16-17 | 7-9\* | 12 | 5-6 | 832/16 |
| ТГ-5 | 17 | 6-8\* | 12 | 5-6 | 936/18 |

\*По согласованию с учредителем (при формировании групп численностью менее указанного в Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по самбо, 2008г.)

\*Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей №2

\* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

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

Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки – тренировочный..

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

на этапе начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; на учебно-тренировочном этапе – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

2.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую.

Таблица №3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этап подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочные группы | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Физическая подготовка | 60 | 55 | 55 | 50 | 50 | 45 | 45 | 45 |
| Технико-тактическая подготовка | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 55 | 55 |

Таблица №4

Соотношение средств общей и специальной подготовки

по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этап подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочные группы | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Физическая подготовка | 70 | 60 | 60 | 53 | 53 | 43 | 43 | 43 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 40 | 40 | 47 | 47 | 57 | 57 | 57 |

Реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных самбистов. В самбо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

спортивную подготовку

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-17лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы.

Таблица №5

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств,

общие для всех детей и подростков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №6.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований является календарный план. Календарный план должен быть стабильным и традиционным, с целью совершенствования тренировочного процесса и достижения наилучших результатов.

Соревнования спланированы в соответствии с задачами, поставленными перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Юные самбисты допускаются к участию в соревнованиях в случаях подготовленности. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности меняется. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью на данном этапе, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Для осуществления планомерной подготовки. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Таблица №6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  соревнований | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП  1-й год | НП  2-й,  год | НП  3-й  год | ТГ  1-й год | ТГ  2-й  год | ТГ  3-й  год | ТГ  4-й  год | ТГ  5-й  год |
| 1 | Учебные | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Контрольные | - | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Основные | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего | | 3 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 5-7 | 5-7 | 5-7 |

Обучающиеся в группах начальной подготовки допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

2.7. Структура годичного цикла подготовки по борьбе самбо.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализация спортивных достижений на соревнованиях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмен, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе, календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа успехов юных самбистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Подготовительный период подразделяют на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготвительного периода сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность: создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительного упражнения. Соревновательные упражнения как правило не используются. Методы: игровой, равномерный, переменный.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода – непосредственное становление спортивной формы.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используют соревновательные и специально-подготовительный упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Используются методы: соревновательный, методы повторного и интервального упражнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов.

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку или участие в соревнованиях целесообразно после соревновательного периода установить трех-четырехнедельный переходный период. Главной задачей является: активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП без однотипных нагрузок. Необходима смена характера двигательной деятельности. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, но нельзя допускать ее спада. Важная задача переходного периода: анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы на следующий год.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет а высших достижение – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

3.1.Организационно-методические указания к учебному плану

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1.Тренирочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6.Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Таблица № 7

3.2.Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа (мин)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Тип урока | | | |
| Учебный | Учебно-  тренировочный | Тренировочный | Контрольный |
| Вводно-подготовительная | 30-40 | 25-30 | 20-25 | Разминка проводится самостоятельно |
| Основная | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 80-110 |
| Заключительная | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого | 90-120 | 90-120 | 90-120 | 90-120 |

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности.

Решение наиболее сложных задач осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока -8-10 мин.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях боксом;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, не перевешивать произвольно спортивные снаряды, не менять высоту их подвеса.

-не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

- обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

- при выполнении специфических упражнений с отягощениями, ставить их только на плоскую поверхность, выполнять упражнения сухими руками только на огороженном участке зала и вдали от зеркала.

- при выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них: пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

- проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку.

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами бокса и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;

- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по самбо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных.

3.4.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить самбиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучит посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов в атаке и в защите, их перемещениях по ковру, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по самбо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, с честью представлять свою спортивную школу, свой город на соревнованиях любого ранга.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях, истории самбо и его предназначению. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный прием или комбинацию приемов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах учебный материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история самбо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения.

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

Таблица № 8

Примерный учебный план тренировочных занятий по борьбе самбо

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 16 | 22 | 22 | 33 | 34 | 35 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 112 | 137 | 133 | 148 | 148 | 104 | 128 | 132 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 100 | 100 | 133 | 113 | 142 | 160 | 180 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 169 | 169 | 241 | 241 | 290 | 348 | 375 |
| 5 | Психологическая подготовка | 20 | 24 | 24 | 34 | 34 | 37 | 30 | 40 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 | 16 | 20 | 24 | 24 | 40 | 46 | 54 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 16 | 16 | 24 | 28 | 32 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 50 | 50 | 80 |
| 10 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
|  | Общее количество | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

3.5.1.Этап начальной подготовки.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – самбо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

На этапах НП периодизация учебного процесса носит ус­ловный характер, так как основное внимание уделяется разносто­ронней физической и функциональной подготовке.

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП):

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

- коррекция недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;

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

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

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основан на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения. Контроль является важнейшим критерием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

3.5.2. Примерный тематический план-график распределения учебных часов для группы начальной подготовки по самбо НП-1

Таблица № 9

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки по самбо

НП-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов |
|  | НП-1 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 112 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 |
| 5 | Психологическая подготовка | 20 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | 2 |
| ИТОГО | | 312 часов |

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки представлены в:

- Приложение №1.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения: Строевые приемы. Повороты на месте. Построение в колонну по одному (по два и т.д.). передвижения. Строевой шаг. Размыкание, смыкание. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, голеностопного сустава. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Эстафеты и подвижные игры: игры с бегом на скорость «кто быстрее»; игры на сопротивление «бой петухов», «борьба в квадратах»; игры на меткость «метко в цель», «снайперы»; игры с прыжками в длину и вверх: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком».

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. Падение с приземление на ягодицы. Падение с приземлением на туловище. Падение с приземлением на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения доля зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка:

В стойке: Бросок рывком за две ноги. Обхват изнутри с захватом бедра. Бросок рывком за бедро. Бросок рывком за голень. Бросок рывком за пятку. Задняя подножка(разные захваты). Боковая подножка. Бросок через плечо. Передняя подсечка с падением. Подсадка(захват пояса сзади). Передняя подножка. Бросок через голову с упором стопы в живот.

В партере: Удержание со стороны ног. Удержание сбоку. Удержание верхом. Ущемление ахиллесова сухожилия. Узел руки. Рычаг локтя.

Тактическая подготовка

Борцовская стойка. Способы передвижения. Захваты в борьбе самбо. Игры в касание.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, дисциплина, точность, честность, скромность.

3.5.3. Примерный тематический план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки по самбо НП-2, НП-3

Таблица №10

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки по самбо

НП-2, НП-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | |
|  | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 16 | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 137 | 133 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 100 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 169 | 169 |
| 5 | Психологическая подготовка | 24 | 24 |
| 6 | Контрольные соревнования | 16 | 20 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | 4 |
| 8 | Медицинское обследование | 2 | 2 |
| ИТОГО | | 468 часов | 468 часа |

Теоретическая подготовка:

Темы теоретической подготовки представлены в:

- Приложение №2 для НП-2;

- Приложение №3 для НП-3

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Эстафеты и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. Падение с приземление на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение с приземлением на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения доля зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка для НП-2:

В стойке: Задняя подсадка. Зацеп голенью изнутри. Боковая подсечка. Зацеп стопой

снаружи. Бросок через спину с захватом руки на плечо. Подсечка в темп шагов.

Боковой переворот. Передний переворот. Мельница. Подхват под две ноги.

Бросок через спину с колен. Бросок через голову с захватом пояса сверху.

В партере. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание спиной. Рычаг

колена. 5. Рычаг локтя ногой. 6. Выкручивание локтя.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия. Вовлечение партнера в движение. Освобождение

от захватов. Игры в касание. Игры в блокирующие схватки.

Технико-тактическая подготовка для НП-3

В стойке: Мельница садясь. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Подхват под одну ногу. Подсад бедром(конек). Передняя подножка с колена.

Боковая подножка рукой. Бросок прогибом. Зацеп голенью под одноименную ногу. Бросок через голову с захватом пояса сверху. Подсечка под пятку. Передняя

подсечка. Бросок через спину.

В партере: Ахиллес от рычага колена. Рычаг от удержания верхом. Рычаг локтя

через грудь. Ущемление икроножной мышцы. Рычаг локтя из положения в

партере(партнер сверху). Рычаг колена от рычага локтя.

Тактическая подготовка

Передняя подножка от зацепа стопой. Боковая подножка от передней. Захват

бедра от зацепа голенью изнутри. Захват голени от зацепа стопой. Зацеп

голенью изнутри от броска через бедро. Бросок через голову от захвата пятки.

Контрприемы: От броска через бедро(подсадка). От боковой подсечки(подсечка). От

передней подножки(подножка).

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки. Обучающиеся принимают участив соревнованиях только по личному согласию и желанию.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год)

Медицинское обследование перед соревнованиями

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор времени, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, бережливость, целеустремленность. Средства и методы контроля моральных качеств. Особенности подготовки к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

3.5.4. Тренировочный этап.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно- переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Расширяется арсенал технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах (ТГ):

– укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

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

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

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

- определение предрасположенности к занятиям борьбой самбо или боевым самбо;

- воспитание физических, моральных и волевых качеств;

- профилактика асоциальных проявлений.

3.5.5. Примерный тематический план-график тренировочных занятий на этапе начальной специализации ТГ-1, ТГ-2

Таблица №11

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной специализации по самбо

ТГ-1, ТГ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | |
|  | ТГ-1 | ТГ-2 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 22 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 148 | 148 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 133 | 133 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 241 | 241 |
| 5 | Психологическая подготовка | 34 | 34 |
| 7 | Контрольные соревнования | 24 | 24 |
| 8 | Контрольные испытания | 4 | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | 2 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | 16 | 16 |
| ИТОГО | | 624 часов | 624 часа |

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки представлены в:

- Приложение № 4 для ТГ-1;

- Приложение № 5 для ТГ-2.

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером, упражнения с гирями. Упражнения с гирями. Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, подтягивания, висы, соскоки. Упражнения с гимнастической палкой: кувырки с палкой, варианты вращения палки одной рукой, двумя. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).прыжки из разных исходных положений, с продвижением вперед-назад вправо-влево, бег с прыжками через скакалку. Упражнения с партнером и в группе. Акробатика: «седы», перекаты, повороты, кувырки в группировке, акробатические прыжки Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки: падения из различных исходных положений, в стороны, с мета или разбега, через препятствие Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. на одну, две ноги, прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на пятки или на носки. Падение с приземление на ягодицы из различных исходных положений. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище: падение на бок, группировки на боку, перекаты через лопатки. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки, из положения сидя, из приседа, кувырки вдвоем с партнером Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия из разных исходных положений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения доля зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержания, для ухода от удержаний,

Схватки для совершенствования физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка для ТГ-1:

Техническая подготовка- В стойке: Подножки, подсечки, зацепы, броски подворотом, мельница, перевороты,

подсады, обвивы, подхваты, броски через голову, ножницы, броски через грудь.

В партере: Б/п на руки(партнер в высоком партере). Б/п на руки(партнер в низком

партере). Партнер на спине(работа со стороны ног). Атака на руки и на ноги(лежа

на спине). Б/п на руки из положения в стойке. Б/п на ноги из положения в стойке.

Тактическая подготовка Передняя, боковая, задняя подножки. Комбинации: броски в движении. Защитная манера ведения схватки, контрприемы от бросков вперед. Атакующий стиль ведения схватки, подготовки. Атака, защита, контратака.

Обязательные элементы специальной акробатической подготовки

Кувырок вперед(через голову). Кувырок назад(через голову и через плечи).

Кувырок-полет через голову и через руку. Страховка на спину. Страховка на

бок. Страховка на живот. Страховка на спину и на бок через партнера.

Кувырок-страховка через партнера. Подъем разгибом с головы на руки.

Переворот боком. Кувырок назад прогнувшись

Технико-тактическая подготовка для ТГ-2:

Подножки. Передняя подножка с захватом за отворот. Передняя подножка с захватом под руку. Задняя подножка с захватом за пояс, под одну, две ноги. Задняя подножка с колен.

Боковая подножка с захватом за пояс. Передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке. Подсечки Боковая подсечка с захватом за пояс. Подсечка в темп шагов. Боковая подсечка за два рукава. Броски подворотом. Бросок через бедро с захватом под руку. Бросок через спину со стойки с двухсторонним захватом. Бросок через спину с колен с двухсторонним захватом. Бросок через плечи с колен.

Зацепы: Зацеп стойкой изнутри под одноименную ногу. Зацеп голенью изнутри под разноименную ногу.

Отхваты: Отхват снаружи. Отхват изнутри с захватом бедра.

Мельницы: Мельница садясь.

Подхваты: Подхват под две ноги. Подхват кувырком с захватом за пояс спереди.

Перевороты: Передний переворот.

Броски через голову: Бросок через голову с отключением руки и захватом пояса. Броски рывком. Бросок рывком за две ноги. Бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи.

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки

Выполнение массовых разрядов

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях самбистов групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стретчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год)

Медицинское обследование перед соревнованиями

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор перестраховки, фактор времена, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, хозяйственность, бережливость, целеустремленность, гуманизм, патриотизм. Средства и методы контроля моральных качеств. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

3.5.6. Примерный тематический план-график тренировочных занятий на этапе углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Таблица № 12

Тематический план тренировочных занятий для тренировочной группы углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | | |
| ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 33 | 34 | 35 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 104 | 128 | 132 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 142 | 160 | 180 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 290 | 348 | 375 |
| 6 | Психологическая подготовка | 37 | 30 | 40 |
| 7 | Соревнования | 40 | 46 | 54 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 50 | 50 | 80 |
| 11 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Инструкторская и судейская практика | 24 | 28 | 32 |
| ИТОГО | | 728 часов | 832 часа | 936 часов |

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки представлены в:

- Приложение №6 для ТГ-3;

- Приложение №7 для ТГ-4;

- Приложение №8 для ТГ-5

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером, упражнения с гирями. Упражнения с гирями. Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, подтягивания, висы, соскоки. Упражнения с гимнастической палкой: кувырки с палкой, варианты вращения палки одной рукой, двумя. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).прыжки из разных исходных положений, с продвижением вперед-назад вправо-влево, бег с прыжками через скакалку. Упражнения с партнером и в группе. Акробатика: «седы», перекаты, повороты, кувырки в группировке, акробатические прыжки Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки: падения из различных исходных положений, в стороны, с мета или разбега, через препятствие Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. на одну, две ноги, прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на пятки или на носки. Падение с приземление на ягодицы из различных исходных положений. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище: падение на бок, группировки на боку, перекаты через лопатки. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки, из положения сидя, из приседа, кувырки вдвоем с партнером Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия из разных исходных положений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения доля зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержания, для ухода от удержаний,

Схватки для совершенствования физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка:

Подножки. передняя подножка с колен. передняя подножка с захватом за два рукава. задняя подножка за два рукава. передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке.

Подсечки. передняя подсечка с двухсторонним захватом. задняя подсечка с захватом за пояс. подсечка изнутри под одноименную ногу.

Броски с подворотом. бросок через спину со стойки с захватом под плечо. бросок через спину с колен с захватом под плечо. бросок через спину со стойки с захватом за два рукава.

Зацепы. зацеп голенью снаружи. зацеп садясь.

Отхваты. Отхваты снаружи. Отхват изнутри с зацепом бедра.

Мельница со стойки.

Подхваты. подхват под одну ногу. подхват кувырком с захватом за куртку на спине.

Перевороты. задний переворот.

Бросок через голову. Бросок через голову с упором стопы в живот с поворотом 90 градусов и выходом на болевой прием.

Подсад под одноименную ногу прогибом.

Броски рывком. бросок рывком под две ноги. бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи

Игры в касание с различными вариантами. Игры в блокирующие схватки. Игры в атакующие захваты с постепенным усложнением заданий. Игры в теснения. Игры в дебюты из разных исходных положений, различных дистанций между соперниками. Совершенствование техники и тактики выполнения приемов: комбинации завершаемые броском различных частей тела (рук, ног), из различных исходных положений

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки

Выполнение массовых разрядов

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях самбистов групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стретчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год)

Медицинское обследование перед соревнованиями

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор перестраховки, фактор времени, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, хозяйственность, бережливость, целеустремленность, гуманизм, патриотизм. Средства и методы контроля моральных качеств. Методы регуляции психических состояний. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Система морально-волевых качеств. Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1.Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2.Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4.Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Кроме того следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Волевые качества единоборца: настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность, самообладание, стойкость.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах поединка, которые необходимо ещё провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, спарринги в присутствии большого количества зрителей, поединок со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Важнейшими частями морально-волевой подготовки являются:

1.Воспитание смелости.

2.Воспитание выдержки.

3.Воспитание настойчивости.

4.Воспитание решительности.

5.Воспитание инициативности.

2.3.3.Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

1.Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

2.Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

3.Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

4.Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнения рекомендаций тренера-преподавателя. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности,

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе,

3.Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок,

4.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха,

5.Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности,

6.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий,

7.Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.),

8.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий,

9.Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления,

10.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера: организация и

руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их

выполнением, обучение броскам, выведениям из равновесия. Участие в организации и

проведении спортивных соревнований в качестве судей, арбитра, помощника секретаря.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы,

практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны владеть терминологией борьбы самбо,

овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

- разминка;

- основная часть;

- заключительная часть.

Во время тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать

способность занимающихся, наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обратить внимание на изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

8.1.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по самбо к концу первого года обучения (НП-1)обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.

3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.

4. Проявлять интерес к боксу, его истории, жизни великих спортсменов.

5. Сознательно применять полученные навыки в ходе тренировочных занятий.

6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.

7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по самбо к концу второго года обучения (НП-2)обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять основные технические приемы.

2. Успешно применять полученные навыки в первых поединках.

3. Посещать соревнования по самбо, понимать специальную терминологию самбо, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.

5. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по самбо к концу третьего года обучения (НП-3)обучающиеся должны:

1. Уметь самостоятельно применять основные приемы в самбо.

2. Успешно применять полученные навыки в первых поединках.

3. Посещать соревнования по самбо, понимать специальную терминологию самбо, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания, утреннюю гимнастику.

5. Ответственно относиться к тренировочным занятиям, постоянно повышать свой кругозор через просмотр видео материалов по самбо;

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по самбо к концу четвертого года обучения (ТГ-1)обучающиеся должны:

1. Успешно развивать основные физические качества, определяемые контрольно-переводными испытаниями.

2. Овладеть большинством специальных самбистских упражнений.

3. Повысить уровень специальной выносливости.

4. Использовать простейшие способы самоконтроля спортсмена.

5. Расширить знания по истории самбо, его современного развития.

В результате освоения программного материала по самбо к концу пятого года обучения (ТГ-2)обучающиеся должны:

1. Освоить основы поединка на средние и ближние дистанции, овладеть всеми типами защит.

2. Определить индивидуальный стиль или индивидуальную манеру ведения поединка.

3. Знать основы анатомии, функции основных систем организма.

4. Знать правила соревнований по самбо.

5. Понимать ответственность за свои успехи и успехи команды, ДЮСШ, города.

В результате освоения программного материала по самбо к концу шестого года обучения (ТГ-3)обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.

3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.

4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по самбо к концу седьмого года обучения (ТГ-4)обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными самбистскими упражнениями.

2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.

3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.

4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.

5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по самбо к концу восьмого года обучения (ТГ-5) обучающиеся должны:

1. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности.

3. Совершенствовать индивидуальную манеру поединка.

4. Осознанно выбирать жизненный путь.

5. Проявлять заботу о младших в разновозрастном коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;

- товарищеские встречи.

8.2.Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа обучения) обучающихся

Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях индивидуально и команды;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в конце учебного года.

Состав контрольно-переводных нормативов изменяется, в зависимости от этапа обучения. Для групп НП, ТГ – выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовке, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения образовательными программами, уровень развития спортивных способностей. Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При аттестации учитывается динамика развития ребенка в период обучения по образовательной программе. Каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тестовые упражнения.

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся - анализ представленных тренерскому совету документов: заявление тренера-преподавателя, результаты медицинского осмотра, спортивные результаты обучающегося за учебный год, выполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В качестве форм промежуточной аттестации могут быть:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);

- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;

- итоговое занятие,

- зачет;

- тестирование (контрольно-переводные нормативы.

8.3. Комплексы контрольно-переводных упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки, методические указания и сроки проведения.

Общеметодические указания:

*Челночный бег 3х10 м:* тест проводится на дорожке длиной не менее 10м.

За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний

полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к

финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

*Прыжки в длину с места:* выполняются толчком с двух ног с взмахом рук

от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже.

Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

*Прыжок вверх с места*: выполняется толчком с двух ног с приземлением

на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка

проводится с помощью прибора Абалакова.

*Подъем туловища (кол-во раз в мин.):* спортсмен, находясь в положении

лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова

принимает исходное положение

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное

количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью

выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию.

Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола,

возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в

тазобедренных суставах.

Таблица №13

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Оценка | | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | | 3 | | 5 | | | 4 | | 3 |
| ОФП | | | | | | | | | | | |
| «Челночный бег» 3х10 м, с | 8,4 | 8,9 | | 9,4 | | 8,8 | | | 9,4 | | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 7 | 5 | | 4 | | - | | | - | | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | - | - | | - | | 17 | | | 14 | | 10 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 13 | | 8 | | 9 | | | 7 | | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | 4 | | 3 | | - | | | - | | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | - | | - | | 13 | | | 9 | | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 | | 145 | | 190 | | | 165 | | 135 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | |
|  | 5 | | | 4 | | | | | 3 | | |
| Исходное положение- «борцовский мост». Забегания вокруг головы  (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | | | | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. | | |
|  |  | | |  | | | | |  | | |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | |
| Оценка | | | | | | | | | | |
| 5 | | 4 | | 3 | | | 5 | 4 | 3 | |
| Владение техникой самбо их всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | | | Демонстрация  с некоторыми ошибками с названием приемов | | | | Демонстрация  с серьезными ошибками, неправильно назван прием | | |

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки третьего года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технико-тактической подготовке.

Таблица №14

Приемные нормативы для зачисления в тренировочные группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| ОФП | | |
| «Челночный бег» 3х10 м, с | 8,0 | 8,6 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса  (кол-во раз) | 9 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | - | 20 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 12 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | 15 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 205 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Техническая подготовка | | | |
| Оценка | | | |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) их всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация  с некоторыми ошибками с названием приемов | Демонстрация  с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

Таблица №15

.Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Балл | Год обучения | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | | 5-й |
| ОФП | | | | | | | |
| «Челночный бег» 10х10 м, с | 5 | 27,0 | 26,6 | 26,0 | 25,6 | | 25,4 |
| 4 | 27,2 | 26,8 | 26,2 | 25,7 | | 25,4 |
| 3 | 27,3 | 27,0 | 26,4 | 25,9 | | 25,8 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 5 | 12 | 14 | 15 | 17 | | 19 |
| 4 | 14 | 15 | 17 | 19 | | 21 |
| 3 | 16 | 17 | 19 | 21 | | 23 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 44 | 54 | 62 | 72 | | 77 |
| 4 | 40 | 50 | 60 | 70 | | 75 |
| 3 | 36 | 46 | 56 | 66 | | 70 |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 232 | 242 | 247 | 252 | | 253 |
| 4 | 230 | 240 | 245 | 250 | | 250 |
| 3 | 220 | 234 | 240 | 245 | | 245 |
| СФП | | | | | | | |
| Забегания на «борцовском мосту»  (5 – влево и 5 – вправо), с | 5 | 18,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | | 15,0 |
| 4 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | | 15,5 |
| 3 | 20,0 | 19,5 | 18,0 | 15,5 | | 14,8 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 5 | 20,0 | 20,0 | 18,0 | 14,0 | | 14,0 |
| 4 | 21,0 | 19,0 | 17,0 | 15,0 | | 15,0 |
| 3 | 22.0 | 20,0 | 18,0 | 16,0 | | 16,0 |
| Спортивный результат | | | | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | | 2-й юн. | 1-й юн. | 2-й спорт. | | 1-й спорт. | КМС |

Таблица №16

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | балл | Год обучения | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | | 5-й |
| ОФП | | | | | | | |
| «Челночный бег» 10х10 м, с | 5 | 30,0 | 30,2 | 29,5 | 28,0 | | 27,8 |
| 4 | 30,5 | 29,8 | 28,9 | 28,2 | | 28,0 |
| 3 | 30,8 | 30,5 | 29,7 | 28,9 | | 28,6 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | 5 | 23 | 25 | 28 | 31 | | 33 |
| 4 | 22 | 24 | 27 | 30 | | 32 |
| 3 | 21 | 23 | 25 | 28 | | 30 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 16 | 19 | 23 | 27 | | 32 |
| 4 | 15 | 18 | 22 | 26 | | 30 |
| 3 | 13 | 16 | 21 | 25 | | 28 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами  (кол-во раз) | 5 | 21 | 23 | 30 | 36 | | 40 |
| 4 | 20 | 24 | 29 | 35 | | 38 |
| 3 | 18 | 22 | 27 | 33 | | 37 |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 215 | 220 | 225 | 230 | | 235 |
| 4 | 210 | 215 | 220 | 225 | | 230 |
| 3 | 200 | 208 | 112 | 218 | | 223 |
| СФП | | | | | | | |
| Забегания на «борцовском мосту»  (5 – влево и 5 – вправо), с | 5 | 24,0 | 22,0 | 20,5 | 20,0 | | 18,4 |
| 4 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 19,0 | | 18,7 |
| 3 | 26,5 | 24.5 | 22.5 | 20.5 | | 19,5 |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с | 5 | 25,0 | 23,0 | 22,0 | 20,0 | | 17,0 |
| 4 | 26,0 | 24,0 | 21,0 | 19,0 | | 18,0 |
| 3 | 27,5 | 25,0 | 22,0 | 20,0 | | 19,5 |
| Технико-тактическая подготовка | | | | | | | |
| Спортивный результат | | | | | | | |
| Выполнение спортивного разряда | | 2-й юн. | 1-й юн. | 2-й спорт. | | 1-й спорт. | КМС |

8.4. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках основной образовательной программы (этапов обучения), полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Итоговая аттестация проводится в форме практических и теоретических экзаменов. Практический экзамен состоит из выполнения переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Теоретический экзамен проводится в форме тестирования по трем темам: по теории избранного вида спорт, правилам соревнований в избранном виде спорта и по истории Олимпийских игр и Олимпийского движения. Обучающиеся успешно сдавшие итоговую аттестацию получают свидетельство об окончании ДЮСШ.

Задачи итоговой аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся за отчетный период; - корректировка учебных программ и индивидуальных планов подготовки по самбо по итогам аттестации;

- определение эффективности работы педагогического коллектива в целом и отдельных тренеров-преподавателей.

9. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТВКУ

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

Литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва «Самбо», Москва 2009г.
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под редакцией И.И. Столова-М.: Советский спорт, 2008.-136с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС,1991
4. Борьба самбо. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Москва. «ФиС». 1967
5. Е.М. Чумакова «Сто уроков борьбы самбо» М. ФиС, 1977Г.

Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа

для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), Детско-

юношеских школ (ДЮСШ). М

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие

для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.

1. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М.,1960
2. Правила соревнований.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский

Спорт, 2009г

1. ЕВСК Правила по самбо, Москва, 2009

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Allaboutsambo.ru
2. Sambo.ru
3. Sambo-70.rf

Литература для обучающихся

1. Борьба самбо. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Москва. «ФиС». 1967
2. Правила соревнований.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский

спорт». 2000

1. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М.,1960

ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов в группах начальной подготовки (1-й год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. | 0,5 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причины травм. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. | 1 |
| 6 | Общие понятия о технике | Технический арсенал самбиста: броски, ролевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. | 1 |
| 7 | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 0,5 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка самбиста | Направленность общей и специальной физической подготовки самбиста. | 1 |
| 9 | Понятие о планировании | Построение разминки в самбо. | 1 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. | 0,5 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |
| 12 | Правила соревнований | Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определений победителей в соревнованиях. | 1 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Её подготовка и уход за ней. | 0,5 |
| Зачеты | | | 1 |
| Всего часов | | | 12 |

*Приложение 2*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в группах начальной подготовки (2-й год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, мышцы рук, ног, туловища. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям самбо. | 1 |
| 6 | Основы техники | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника. | 2 |
| 7 | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. | 1 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Общая физическая подготовка как основа развития качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. | 1 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств. | 2 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. | 1 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Определение понятий «мораль» и «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. | 1 |
| 12 | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. | 1 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы. | 1 |
| Зачеты | | | 1 |
| Всего часов | | | 16 |

*Приложение 3*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в группах начальной подготовки (3-й год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Возникновение единоборства в Древней Греции, Индии, Китае, России. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочных и соревновательным нагрузкам. | 1 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов, удушающих приемов. | 2 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки | Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, разучивание, тренировка. Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. | 1 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки. | 1 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. | 2 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Фазы формирования двигательных навыков. | 1 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста. | 1 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | Участники соревнований, их права и обязанности. | 1 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях. | 1 |
| Зачеты | | | 1 |
| Всего часов | | | 16 |

*Приложение 4*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в тренировочных группах (ТГ-1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в России в 20-х годах ХХ века. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. | 1 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | Понятие о тактике самбо. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза). | 2 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки | Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях. | 3 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов. | 2 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле. | 3 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. | 2 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки. | 2 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания. | 1 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. | 1 |
| Зачеты | | | 1 |
| Всего часов | | | 22 |

*Приложение 5*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в тренировочных группах (ТГ-2-)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – победители чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. | 1 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. | 2 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки | Методы тренировки: методы упражнения и варьирования. Система упражнений самбиста. Основные и вспомогательные упражнения (подготовительные, строевые, рекреационные). Элементы основных упражнений: координационные (техника, тактика), кондиционные (для физической подготовки, для психологической подготовки) | 3 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. | 2 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходной период. | 3 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при равных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки. | 2 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Понятие о психологической подготовки самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. | 2 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюмы самбиста. | 1 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. | 1 |
| Зачеты | | | 1 |
| Всего часов | | | 22 |

*Приложение 6*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в тренировочных группах (ТГ-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. | 2 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Основные этапы информирования и развития самбо. Актуальные вопросы развития самбо. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). | 2 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. | 2 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. | 3 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. | 3 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки | Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля. | 4 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. | 3 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки – предварительной и специальной подготовки. | 4 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. | 3 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов. | 3 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. | 2 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание. | 1 |
| Зачеты | | | 2 |
| Всего часов | | | 35 |

*Приложение 7*

Примерный перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в тренировочных группах (ТГ-4, ТГ-5)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура в системе образования. Положение о ДЮСШ. | 2 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Национальные и народные виды единоборств, их вклады в развитие самбо. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Органы выделения (почки, мочеточник, мочевой пузырь, кожа). | 2 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные посуточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований. | 2 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах. Диагностика заболеваний. | 3 |
| 6 | Основы техники и тактики самбо | Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом.  Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги – рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки | 3 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки | Формы организации занятий, урочные и внеурочные. Урок как основная форма организаций и проведений занятий по самбо. Построение урока, его части и их содержания для различных групп спортсменов. Понятие о физиологических нагрузках на уроках. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием. | 4 |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Специальная физическая подготовка и её место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. | 3 |
| 9 | Планирование учебно-тренировочного процесса | Тренировочные циклы и их содержание. Многолетние, 4-летние, годичные, соревновательные, недельные, дневные. Индивидуальное планирование, контроль и учет тренировки. Дневник планирования тренировки и самоконтроля самбиста. | 4 |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. | Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные потребности (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. | 3 |
| 11 | Морально-волевая подготовка | Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. | 3 |
| 12 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их правила и обязанности. | 2 |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт. | 1 |
| Зачеты | | | 2 |
| Всего часов | | | 35 |

Приложение 8

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Тренировочная группа |
| 1 | Фестиваль боевых искусств | Ноябрь | Кировск | НП, ТГ |
| 2 | Открытие спортивного сезона по самбо | Ноябрь | Мурманск | ТГ |
| 3 | Новогодний турнир по самбо | Декабрь | Кировск | НП, ТГ |
|  | Первенство Мурманской области по самбо среди мальчиков и девочек | Январь | Кандалакша | НП, ТГ |
| 4 | Первенство Северо-Западного Федерального округа по самбо среди всех возрастных групп | Февраль | Псков | ТГ |
| 5 | Лично-командное первенство Мурманской области по самбо среди юношей и девушек до 16 лет | Март | По назначению | ТГ |
| 6 | Традиционный Хибинский спортивный фестиваль по самбо | Март | Апатиты | НП |
| 7 | Лично-командное первенство Мурманской области среди юношей и девушек до 14 лет | Апрель | Мурманск | ТГ |
| 8 | Закрытие спортивного сезона по самбо | Апрель | Кировск | НП, ТГ |

Приложение 9

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Единица измерения | Кол-во штук |
| Весы медицинские ВМ-150 | Шт. | 1 |
| Мат спортивный | Шт. | 224 |
| Штанга ШО-35 | Шт. | 1 |
| Штанга ШО-10 | Шт. | 2 |
| Медицинбол Тент 1 кг | Шт. | 1 |
| Медицинбол Тент 6 кг | Шт. | 1 |
| Медицинбол Тент 3 кг |  | 1 |
| Медицинбол Тент 2 кг |  | 1 |
| Гантель 11 кг | Шт. | 2 |
| Гантель 21 кг |  | 2 |
| Гантель с рукояткой 4 кг кг |  | 1 |
| Гантель с рукояткой 5 кг |  | 3 |
| Протектор стеновой | Шт. | 50 |
| Куртка самбо | Шт. | 12 |
| Кимано | Шт. | 6 |
| Мешок тренировочный водоналивной для бокса |  | 2 |
| Жилет защитный ЖЗ2АХ для единоборства | Шт. | 4 |
| Шлем боксерский HGR-4011 REX | Шт. | 6 |
| Лапа боксерская из натуральной кожи | Шт. | 2 |
| Форма для судьи по самбо материал полиэстер | Компл. | 5 |
| Шлем боксерский Top Ten Aiba | Шт. | 4 |
| Шлем боксерский YGS-4023 Safe | Шт. | 2 |
| Мат гимнастический Экономик МГЭ 3902-1 | Шт. | 10 |
| Канат гимнастический длина 5 м допустимая нагрузка 120 кг материал хлопок | Шт.2 |  |
| Эспандер резиновый трубчатый сильной сопротивляемости L 10м | Шт.1 |  |
| Тренажер МР316 с регулируемым углом наклона | Шт. | 1 |
| Макивара боксерская | Шт.4 |  |

Приложение 10.

Примерный план-график распределения учебных часов

для самбистов группы начальной подготовки НП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июн | июл | авг |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 113 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 11 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| 7 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - |
| Всего | | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 14 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Приложение 11

Примерный план-график распределения учебных часов

для самбистов группы начальной подготовки НП-2, НП-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Разделы подготовки | Все-го | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июн | июл | авг |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 137 | 13 | 14 | 12 | 11 | 12 | 9 | 9 | 8 | 8 | 15 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 92 | 6 | 4 | 9 | 10 | 8 | 4 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 165 | 11 | 14 | 13 | 15 | 12 | 17 | 15 | 16 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Психологическая подготовка | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 16 | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| 7 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - |  | - | - | 6 | - | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего | | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Приложение 12.

Примерный план-график распределения тренировочных часов на тренировочных группах начальной специализации (ТГ-1,ТГ-2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Разделы подготовки | Все-го | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | | |
| сент | окт | нояб | дек | янв | | февр | март | апр | май | | июн | июл | авг |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 128 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 11 | 11 | 11 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 113 | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | | 6 | 11 | 7 | 7 | | 6 | 14 | 14 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 241 | 18 | 18 | 23 | 24 | 20 | | 22 | 22 | 22 | 18 | | 18 | 18 | 18 |
| 5 | Психологическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 24 | - | - | - | - | 4 | | 4 | 4 | 6 | 6 | | - | - | - |
| 7 | Медицинское обследование | 12 | - | 6 | - | - | - | | 6 | - | - | - | | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 2 | - | - | - | - | | - | - | - | 2 | | - | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | - | - | - | 2 | | - | 2 | 2 | - | | - | - | - |
| Всего | | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | | 50 | 54 | 52 | 52 | | 52 | 52 | 52 |

Приложение 13.

Примерный план-график распределения учебных часов

для самбистов тренировочной группы углубленной специализации ТГ-5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Разделы подготовки | Все-го | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | | Переходный период | | | |
| сент | окт | нояб | дек | янв | | февр | март | апр | май | | июн | июл | авг |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 35 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | | 2 | 3 | 2 | 3 | | 5 | 4 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 132 | 10 | 9 | 12 | 8 | 13 | | 7 | 8 | 9 | 9 | | 17 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 180 | 18 | 19 | 15 | 13 | 10 | | 10 | 16 | 14 | 13 | | 20 | 14 | 18 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 375 | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | | 30 | 32 | 33 | 26 | | 31 | 32 | 32 |
| 5 | Психологическая подготовка | 40 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Соревнования | 54 | - | - | 6 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | | - | - | - |
| 7 | Медицинское обследование | 12 |  | 6 | - | - | - | | 6 | - | - | - | | - | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 14 | 7 | - | - | - | - | | - | - | - | 7 | | - | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 80 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | | 8 | 8 | 7 | 7 | | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | 14 | 2 | - | - | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | - | - | - |
| Всего | | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | | 76 | 80 | 78 | 78 | | 78 | 78 | 78 |