

Программа рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета МБОУ ДО «ДЮСШ №2»
протокол № 5 от « 31 » августа 2018 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

г. Северодвинска

от « 31 » августа 2018 г.

Голубев П.И. /

Вводится в действие с «01» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
«Детско-юношеской спортивной школы №2»
по виду спорта САМБО**

Для обучающихся полного цикла (8 лет):
начальной подготовки (НП),
тренировочного этапа (ТЭ)
(этап спортивной специализации),
совершенствования спортивного
мастерства (ССМ)

Разработчик: старший тренер-преподаватель отделения самбо
В.В. Саруханов

Рецензент: С.С. Гладышева, старший тренер-преподаватель отделения дзюдо
МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент: А.К. Кудрин, заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ
№2», тренер-преподаватель отделения лыжных гонок МБОУ ДО «ДЮСШ
№2»

Рецензент: С.С.Гладышева председатель методического совета МБОУ ДО «ДЮСШ №2»,
старший тренер-преподаватель отделения дзюдо МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент: А.К.Кудрин заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ №2», старший
тренер-преподаватель отделения лыжных гонок МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	4-5 стр.
- 1.1 Специфика вида спорта;	
- 1.2 Цель обучения;	
- 1.3 Задачи полного цикла обучения;	
- 1.4 Структура многолетней подготовки обучающихся;	
- 1.5 Длительность этапов обучения.	
2. Учебный план программы.....	6-8 стр.
- 2.1 Предметные области программы;	
- 2.2 Продолжительность и объемы по предметным областям;	
- 2.3 Навыки в других видах спорта;	
- 2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.	
3. Методическая часть программы.....	9-28 стр.
- 3.1 Содержание и методы работы по предметным областям;	
- 3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы;	
- 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.	
4. Система контроля и зачетные требования программы.....	29-32 стр.
- 4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовки;	
- 4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации;	
- 4.3 Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода на программу спортивной подготовки;	
- 4.4 Порядок и условия зачисления в группы начальной подготовки.	
5. Перечень информационного обеспечения.....	33 стр.
- 5.1 Список литературы	
- 5.2 Перечень интернет ресурсов.	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей образовательной программой.

1.2. Цель обучения по данной программе.

Целью прохождения обучения по программе является отбор и подготовка обучающихся для поступления в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта в том числе по самбо.

1.3. Задачи полного цикла обучения по программе:

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- получение спортсменами знаний, умений, навыков, в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, ознакомление с основами гигиены, строения и функций организма;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте и самбо.

1.4. Структура многолетней подготовки обучающихся.

Многолетняя подготовка обучающегося-самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички III юношеского разряда;
 - тренировочному этапу соответствуют спортсмены не ниже II юношеского разряда ;
 - этапу спортивного совершенствования соответствуют спортсмены не ниже I разряд ;
- В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи промежуточной и итоговой аттестации (ЭКЗ).

1.5. Длительность этапов обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы обучения, пределы наполняемости групп на этапах обучения.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	1 год (НП)	10 лет (*)	14-16
Этап начальной подготовки	2 год (НП св.1)	11 лет	12-14
Тренировочный этап (базовый)	3-4 год (УТ до 2)	12 лет (*)	10-12
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5-6 год (УТ св.2)	14 лет	8-10
Совершенствование спортивного мастерства	7-8 год (СС)	16 лет (*)	2-4

*- количество лет выполняется в текущем учебном году

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

2.1 Предметные области программы обучения:

2.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта в том числе самбо:

- история самбо;
- основы тренировочного процесса и спортивной подготовки в самбо;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила самбо, ЕВСК самбо, федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо);
- гигиенические знания, умения, навыки;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо;
- общероссийские антидопинговые правила;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

2.1.2 Общая физическая подготовка:

- развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, координация)

2.1.3. В области самбо:

- овладение основами техники самбо;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоение соответствующих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнения требований, норм и условий выполнения разрядов по самбо.

2.1.4 В других видах спорта :

- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта.

2.1.5 Техничко-тактическая и психологическая подготовка в самбо:

- освоение основ технико-тактических действий по самбо;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать соревновательный и предсоревновательный факторы;
- освоение различных алгоритмов технических и тактических действий.

2.2 Продолжительность и объемы программы по предметным областям.

Этап обучения	Год обуч. Уч.план на 42 нед час(*)	Теор и метод.	ОФП	Самбо	Други е виды спорта	Тактика и псих.	Сорев нован.	Сам.раб ота по инд.пла	СОЛ или УТС
Этап начальной подготовки	1 (252)	5%	24%	45%	5%	10%	1%	5 %	5%
	2 (378)	5%	21%	45%	5%	10%	2%	5 %	7%
Тренировочный этап	3 (504)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5 %	7%
	4 (504)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5%	7%
	5 (756)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5%	7%
	6 (756)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5%	7%
Сов.сп.маст.	7 (1008)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5%	7%
	8 (1008)	5%	20%	45%	5%	10%	3%	5%	7%

Объем в % от общего учебного плана на год обучения.

2.3 Навыки в других видах спорта.

В программе 3 вида : легкая атлетика, гимнастика , тяжелая атлетика.

В группах начальной подготовки (1-2 год обучения):

Гимнастика - подтягивание на перекладине, приседания без веса, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, лазание по канату с помощью ног, кувырки, боковой переворот, стойка на голове, стойка на лопатках.

Легкая атлетика - бег 60 м, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 м, кросс 800 м.

В учебно-тренировочных группах (базовый этап 3-4 год обучения) :

Легкая атлетика: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 800 м, кросс – 1.6 км.

Гимнастика : подтягивания на перекладине кипингом, лазанье по канату без помощи ног, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, стойки на руках у стенки, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика : гири (махи, подъемы, жимы); штанги (жимы, тяги, присяды).

В учебно-тренировочных группах (спортивной специализации 5-6 год обучения):

Легкая атлетика: бег 100 м, бег 800 м., кросс – 3 км

Гимнастика: выход силой на перекладине, поднимание ног до хвата руками в висе на перекладине, сгибание рук в упоре на кольцах, флак, рондат, ходьба на руках.

Тяжелая атлетика: поднимание гири (рывок, толчок), штанги (рывок, толчок).

В группах совершенствования спортивного мастерства (7-8 год обучения):

Легкая атлетика: кросс 75 мин. бега по пересеченной местности.

Гимнастика: выход силой на кольцах, стойка на руках без опоры, сальто вперед, сальто назад.

Тяжелая атлетика: установление персональных рекордов в подъеме гири, штанги. (в классические упр.: рывок , толчок)

2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам и в спортивно оздоровительных лагерях или на учебно тренировочных сборах.

	Этап ачальной подготовки		Тренировочный этап		Сов.спор. мастерства
	НП	НП св2	УТ до 2	УТ св 2	Весь этап
Объем тренировочного процесса во время учебного года					
ОФП	60 час	79 час	101 час	151 час	202 час
Другие виды спорта	13 час	19 час	25 час	38 час	50 час
Самбо	110 час	170 час	227 час	340 час	454 час
Участие в соревнованиях	2	8	14	22	30
Объем тренировочного процесса в летний период					
Учебный план СОЛ или УТС (3 недели)	18 час	27 час	36 час	54 час	72 час
Самост. работа по индивид. планам (2 недели)	12 час	18 час	24 час	36 час	48 час

*Примерный учебный план рассчитан на 42 недели.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.

3.1.1 Две теоретических предметных области, в том числе: Теори и методика фк и спорта, Тактическая и психологическая подготовка в самбо.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент психологических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания – это информация о накопленном в самбо опыте, который передается от преподавателя занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 – показ; 2- слово

В свою очередь эти методы составляют систему методов. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение – применяется при разучивание упражнений, приемов и др. При объяснение тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый тезис.

Инструкция дается в виде сообщения ученику, задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ – применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения, без записи. Поэтому основное требование к рассказу – эмоциональность, яркость, образность воссоздаваемой картины событий. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы, вспомнив один факт, ученик мог восстановить картину последовательности событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа – применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т.д.

Беседу лучше всего проводить по заранее составленному плану. Наметив тему и план беседы тренер предусматривает ряд вопросов, которые следует задать занимающимся и каких ответов следует ожидать.

Можно предусмотреть включение в беседу «спорных» вопросов. Таких, которые могут быть поняты или которые иначе понимают некоторые ученики. Это значительно активизирует беседу, что способствует запоминанию, усвоению собщаемых сведений.

Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание занимающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Важно в беседе вызывать интерес собеседника к теме беседы и вопросам. Это можно сделать различными способами.

1. Поставить ученика в воображаемую ситуацию и вопросом вынудить искать ответ, требующий определенной информации. Показать ученику, что в данной ситуации ему нужны определенные порции знания, которые помогут в практике занятий самбо решить сходную задачу.

2. Можно выдвинуть несколько различных версий и предположить найти наиболее правильный ответ на вопрос.

3. Можно применять элементы деловой игры, тренер и ученики на короткое время выполняют определенные роли.

4. Показ яркого, необычного; сообщение известного занимающимся и переход от него к новому, необычному, непривычному.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. В соответствии с планом составляются тезисы лекции. Они содержат определение основных понятий, формулировки важных мыслей. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства.

Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядный материал, наглядные пособия и др.

При проведении лекции преподаватель сначала сообщает занимающимся план лекции. Нужно, чтобы план лекции заинтересовал занимающихся. Они должны почувствовать, что на лекции им будут сообщены материалы, в которых они испытывают большую потребность.

Темп лекции должен быть таким, чтобы в нужном месте занимающиеся могли записать основные формулировки. В конце лекции следует сообщить занимающимся перечень рекомендуемой литературы и что из какого источника можно взять. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических, семинарских занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, этапными.

Распределение теоретического материала для самбистов по этапам обучения

№	Тема	Распределение теоретического материала для самбистов по этапам обучения				
		НП		ТЭ (базов.)	ТЭ (спорт. спец.)	СС
		НП	НП св 1	УТ до 2	УТ св 2	Весь этап
Теория и методика физической культуры и спорта в том числе самбо						
1	Краткий обзор развития самбо, история самбо	2	2	3	3	5
2	Необходимые сведения о строение и функциях организма	1	1	3	4	5
3	Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.	1	2	3	4	5
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	4	4	6	6
5	Основы тренировочного проеесса	1	1	1	2	4
6	Основы спортивной подготовки в самбо, планирование.	1	1	2	4	5
7	Требования техники безопасности	1	1	1	2	2
8	Требования к экипировке, инвентарю, оборудованию	1	3	3	3	3
9	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	2	2	4	5
10	Общероссийские антидопинговые правила	-	-	-	2	5
11	Правила самбо, ЕВСК по самбо	1	2	3	4	5
Всего часов		12	19	25	38	50
Тактическая и психологическая подготовка в самбо						
1	Освоение основ тактических действий	5	8	10	16	21
2	Концентрация внимания в ходе поединка	5	7	10	15	20
3	Адаптация к тренировочной и соревновательной деятельности	5	8	10	15	20
4	Преодоление соревновательного и предсоревновательного фактора.	5	7	10	15	20
5	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства.	4	8	10	15	20
Всего часов		24	38	50	76	101

3.1.2 Две практических предметных области, в том числе: Другие виды спорта, общая физическая подготовка.

Распределение материала в предметных областях для самбистов по этапам обучения

Распределение материала в предметных областях для самбистов по этапам обучения						
№	Тема	НП		ТЭ (базов.)	ТЭ (спорт. специал.)	СС
		НП	НП св 1	УТ до 2	УТ св 2	Весь этап
Другие виды спорта						
1	Гимнастика	7	10	10	14	20
2	Легкая атлетика	6	9	10	10	10
3	Тяжелая атлетика	-	-	5	14	20
Всего часов		12	19	25	38	50
Общая физическая подготовка						
1	Развитие основных физических качеств	40	48	58	60	60
2	Повышение общего уровня физической работоспособности	24	30	47	88	142
Всего часов		64	78	105	148	202

3.1.3 Предметная область избранный вид спорта самбо.

Распределение материала самбо по этапам обучения

Распределение материала самообучения по этапам обучения						
№	Тема	НП		ТЭ (базов.)	ТЭ (спорт. специал.)	СС
		НП	НП св 1	УТ до 2	УТ св 2	Весь этап
Самбо						
1	Техническая подготовка	80	111	130	200	300
2	Специальная физическая подготовка	28	60	70	100	100
3	Повышение уровня специальной физической работоспособности	-	-	25	42	54
Всего часов		108	171	225	342	454

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе. Доступность и простота схемы позволяет специалистам представить сущность системы, использовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать учебные задания.

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психологических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки являются регулярные нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков).

В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения, стретчинг, упражнения с партнером, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гирями, упражнения со штангой, упражнения с манекеном, упражнения с набивным мячом, упражнения со скакалкой, акробатика.

Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков

Самостраховка: падение с опорой на руки, падение с опорой на руки, падение с приземлением на ягодицы, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот, защита от падения партнера сверху.

Специально подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия, упражнения для бросков захватом двух ног, упражнения для подножек, упражнения для подсечек, упражнения для зацепов, упражнения для подхватов, упражнения для бросков через голову, упражнения для бросков через спину, упражнения для бросков прогибом, упражнения с поясом, с набивным мячом.

Специально подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышения их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка,

которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объем общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимание уделяется общей подготовке в подготовительных и переходных периодах тренировки. В основном (соревновательный период) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы. Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств занимающихся. При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Развитие специальной силы

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшими напряжениями мышц или с минимальными суммарными затратами энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки и их разновидности:

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
 - схватки «игрового характера»;
 - схватки на броски с падением;
 - схватки на использование усилий партнера;
 - схватки на сохранение статических положений;
 - схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток.
- схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника

Специальную силу можно определить по формуле:

$$Ssp=R/N$$

где Ssp- специальная сила ; R- результат деятельности; N- количество попыток (количество баллов).

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость – способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Что бы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно,

применяются следующие методы:

- метод длительных схваток средней и ниже средней интенсивности. Организуются схватки в 2-6 раз превышающие по времени соревновательные.
- метод ведения поединка уставшего со свежими соперниками, схватка ведется с несколькими свежими партнерами и им ставится задача измотать.
- схватка с заданием утомить противника, задача ставится измотать что бы противник в результате усталости отказывался от ее продолжения.
- схватки на более короткое время до чистой победы. Обычно такие задачи ставятся перед опытными спортсменами в схватках с менее опытными. Менее опытному самбисту

соответственно ставится задача- возможно дольше продержаться и не дать опытному и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными спортсменами : « кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом вырабатывается навык сохранения энергии и в схватках с равными побеждать за счет «экономии», т.е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

Специальную выносливость самбиста можно определять по формуле:

$$V_{sp} = R/T$$

где V_{sp} - выносливость специальная; R- результативность деятельности (количество баллов); T- время.

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки на опережение. В этих схватках ставится задача опережать нападение противника. Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту. При воспитании специальной быстроты дается противоположная установка: «делай прием медленно»

Определить показатель специальной быстроты можно по формуле:

$$B_{sp} = T/R$$

где B_{sp} – показатель быстроты; T- время деятельности; R – результат (в баллах, в месте)

Развитие специальной ловкости

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов. Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникшую двигательную задачу. Нужно стремиться к тому, что бы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость. Показатель специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема, не более двух.

Показатель специальной ловкости самбиста можно определить по формуле:

$$L_{sp} = R/W$$

L_{sp} -специальная ловкость; R- результат деятельности в баллах, победах; W- количество применяемых вариантов действий (приемов).

Развитие специальной гибкости

Специальная гибкость – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой. Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Создать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов можно:

Уменьшение амплитуды атакующих действий

- изменением исходных положений
- изменением захвата
- изменением точки приложения усилий
- изменением структуры приема

- Уменьшении амплитуды защитных действий противника
- изменением положения противника
- созданием препятствий на пути противника
- сковыванием

Определить показатель специальной гибкости спортсмена можно по формуле:

$$Gsp = n/N$$

где Gsp- специальная гибкость; n- количество успешно оцененных действий самбиста; N- общее количество действий. При этом предполагается, что успешное действие имело достаточную амплитуду, а неудачные действия имели недостаточную амплитуду.

Техническая подготовка самбиста

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, переворот), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приемы на руки : рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча), ущемления бицепса (двуглавой мышцы плеча).

Болевые приемы на ноги : рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжение (двуглавой мышцы бедра).

Удержания : сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

Изучение базовой техники самбо

Броски подножкой: задней, передней, передней с колен, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движение, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ноги, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом – снаружи, изнутри с захватом ноги, сзади.

Броски зацепом голенью – изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через спину – захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Броски захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избирается вид тактики (в первом случае атакующая, во втором – оборонительная).

Принято выделять так же контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление – действие, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существуют два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза используется для того, что бы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку. Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической.

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приемам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяются не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты, над техникой нападения противника то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Можно иметь не полное техническое превосходство над противником, а лишь превосходство в проведении отдельных приемов и защит. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия. Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избирать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему не выгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносили успех. Для подавления силой нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение, лежа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

Подавление выносливостью выражается в стремление так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.

2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц, заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.)

3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в положении лежа) или предлагая очень высокий темп схватки.

4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением. Б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

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

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректирую его усилия и направление движения.

Подавление гибкостью применяются в схватках, когда есть возможность выполнять движение с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты – увеличением дистанции. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т.п.), захватом (сковыванием).

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создать соответствующую ситуацию. Часто поединок со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуацию. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными.

Подавление настойчивостью может применяться при оборонительной тактике.

Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана. Выбирая тактику подавления настойчивость, нужно быть уверенным, что она

принесет успех. Настойчивость стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанны борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила и этику поведения.

Подавление авторитетом разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважение со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки. Маскировка технической подготовленностью в схватке осуществляется путем угроз и вызова. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Угроза применяется различными способами

1. В начале схватки используют в нападении не те приемы, которые запланированы. Когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный прием.
2. Угрожают противнику, атакуя своим основным приемом. Но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают силу и быстроту, и дозированная защита становится неэффективной. Можно увеличить и амплитуду движения.
3. Угрожают противнику, выполняя приемы в одном направлении. Когда он привыкнет отвечать на приемы стереотипной защитой, проводят комбинацию, в которой применяется прием в другом направлении.
4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приемы, а затем неожиданно проводят комбинацию из приемов в одном направлении.
5. Маскируют техническую подготовленность, отвлекая внимание противника захватами, передвижением, взглядом и др. Так, если самбист намерен в положение лежа атаковать руки, можно захватывать ногу, а затем неожиданно провести задуманный прием.
6. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки. Для вызова можно перейти к защите и вынудить противника

перестраиваться для нападения. Когда он снимает защиту и перестраивается, можно атаковать. Для вызова можно положением, стойкой, захватом создать у противника впечатление о предполагаемой защите. Можно, не атакуя, дожидаться атаки противника. Во всех случаях противник рано или поздно переходит в атаку. Можно не дожидаться его атаки, а только использовать момент перестройки. Обычно для атаки противник меняет положение и захват (приближает ноги, выпрямляется, уменьшает дистанцию).

Маскировка тактической подготовленностью выражается в том, что самбист стремится ввести противника в заблуждение насчет своих планов и намерений. Спортсмен может создать у противника впечатление, будто намеревается проводить приемы в положение лежа: переворачивание, удержание. Противник, сопротивляясь переводам, выпрямляется и создает удобное положение для броска. Можно маскировать свою атаку защитой. Такая тактика называется контратакующей.

При маскировке тактики нужно стремиться создать у противника ложное представление о своих намерениях.

Маскировка физического состояния позволяет создать у противника ложное представление о физических возможностях.

Маскировка силы. Угроза имеет целью создать преувеличенное представление о силе. Это доступно преимущественно опытным спортсменам, которые для такой маскировки отрабатывают специальные действия. Они освобождаются от захватов, применяют защиты, прикладывая силу на большем плече рычага, или действуют в таком направлении, в котором противник, сопротивляясь, может развить силу только слабыми группами мышц. Маскировка достигается и другими способами.

Цель вызова - создать преуменьшенное представление о развитии силы, для чего уступать усилиям противника. В этом случае самбист принимает решение избрать тактику подавления силой и выйти в положение, удобное для применения силы обоими. Тут противник убеждается, что превосходство в силе у него нет, но уже поздно.

Маскировка быстроты угрозой позволяет создать преувеличенное представление о быстроте. Для этого в безопасной ситуации выполняют быстрые движения, увеличивают темп, используют различные «трюки», которые позволяют создать у противника нужное представление и заставить опасаться быстрых движений. В этом случае он постарается не развивать высокого темпа, сдерживать его. Того же можно добиваться своеобразными спуртами, в схватке на короткое время, ускоряя темп движений. Маскируя быстроту вызовом, самбист преследует цель показать, будто он может вести схватку только в замедленном темпе. В нужный момент он неожиданно и быстро выполняет задуманные действия. Маскируя быстроту, самбист задает ритм и темп схватки, разрушая тем самым планы противника и тот ритм, в котором он намеревался проводить поединок.

Чтобы преувеличить выносливость, скрывают от противника свою усталость. В этом случае следят за правильностью дыхания, стараются дышать глубоко, но не часто, передвигаются без заметного снижения скорости. Если сильно устала какая то группа мышц, изменяют положение или захват. Для создания у противника впечатления, что выносливость самбиста мала, спортсмен начинает часто дышать, повисает на противнике, тяжело и медленно встает из положения лежа.

Чтобы создать ложное представление о своей гибкости, самбист движения и приемы выполняет с меньшей, чем это нужно, амплитудой. Преувеличить гибкость можно, применяя специальные приемы, изменяя структуру действий (захват, положение и др.), которые позволяют увеличить амплитуду.

Маскируют ловкость с помощью неуклюжих действий, однотипных, монотонно повторяющихся движений. Противник решает пойти на создание ситуации, которая потребует сложных по координации движений. Такое усложнение ситуации или движений спортсмен использует, чтобы нанести противнику поражение в схватке.

Можно создать у противника и преувеличенное представление о ловкости. Для этого нужно в схватке выполнять заранее отработанные сложные по координации действия.

Противник постарается не усложнять способы взаимодействия, а упростить их. Это упрощение должно выгодно самбисту.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника действовать так, как нужно. Оценка его психического состояния позволит самбисту определить намерения противника, тактику, выдержку, настойчивость в достижении целей схватки, смелость, решительность, инициативность.

При маскировке смелости самбист, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом спровоцировать его активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого самбист делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что самбист скоро сам откажется от серьезного поединка, и не будет проявлять инициативы для изыскания новых путей к победе.

Можно создать представление о недостатке выдержки в преодолении какого-то определенного чувства (усталости, боли), чтобы противник стремился увеличить интенсивность этого чувства и тратил силы впустую.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, самбист скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают во время схватки и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии организма. Если самбист огорчен неудачным проведением приемов или временным успехом противника, можно, улыбнувшись, создать впечатление, что все идет правильно, что пока он не переходил к решительным действиям, а все предыдущие были только разведкой. В то же время следует скрывать положительные эмоции в тех случаях, когда противник начинает применять приемы, позволяющие реализовать задуманное.

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

С схватке можно маневрировать силами и средствами, чтобы в определенный момент создать нужное превосходство над противником. Схватку с сильным противником можно построить так, чтобы, передвигаясь, опережать его, используя его силу для проведения приемов. Можно вынуждать противника тратить силу «впустую», а когда он устанет, пойти в атаку. Можно проводить схватку спуртами, эпизодическими атаками, накапливая силу в промежутках между атаками. Благоприятные ситуации создают перемещением по коврику, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и к противнику. Маневрирование по коврику проводится, чтобы создать условия, благоприятные для нападения или защиты. При этом следует располагаться так, чтобы вынудить противника выполнять те или иные действия. Если самбист выходит на край коврика, то противник теряет бдительность, и его можно бросать в сторону края. В то же время, если противник выходит на край и сопротивляется усилию, направленному к краю (чтобы не получить предупреждение за уход с коврика), то можно использовать его усилие для броска к центру коврика. Чтобы противостоять выталкиванию с коврика, можно применять забегание, толчки, рывки, нырки и т.п. Переход в другое положение выполняется для того, чтобы получить преимущество.

Для перехода в положение лежа из стойки применяют броски с падением и переводы.

С помощью бросков переходят в положение нижнего, а выполняя переводы – в положение верхнего. Для перехода в стойку применяют вставание с противником или без него, захватывая противника или освобождаясь от захвата. Часто для ухода из положения лежа используют захваты, в результате которых противник не может выполнять активные действия, и судья прекращает поединок, переводя соперников в стойку. Для этой же цели

служат броски противника за пределы ковра или же ложные попытки выполнения приемов.

Маневрирование по отношению к судье применяют, чтобы судья хорошо видел прием, не помешал его проведению и правильно оценил его. Важно провести необычный прием так, чтобы судья понял сущность выполненных действий.

Маневрирование с целью защиты можно проводить так, чтобы судья «мешал» проведению приема противником. Если противник пытается проводить запрещенный прием, следует расположиться так, чтобы судья все хорошо видел и сделал предупреждение противнику. Если противник выталкивает самбиста с ковра, лучше располагаться так, чтобы судья находился за его спиной. В этом случае противник как бы «выталкивает» и судью, за что получается предупреждение. Маневрирование по отношению к противнику в схватке проводится так же, как при проведении приемов.

Обучение тактике.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводим прием в направлении усилий противника» и т.п. Эти правил и модели тактических действий могут быть хорошие до тех пор, пока практические данные придают этой модели доверенность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

2. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопления опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения тактике больше применялся первый способ. Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности самбиста для принятия тактических решений. В этих ситуациях перед учеником ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Самбисту предоставляется, их эффективность. Ему сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях тренировочных и соревновательных схваток.

3. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыт у спортсмена, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, и он интуитивно сам находит правильное решение. Поэтому при обучении тактике важно развивать интуицию самбиста. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики схватки и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, самбисты должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях:

а) Фиксация. Тренер, замечая, что один из учеников не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно со спортсменом находит правильное тактическое решение.

б) Варьирование. Тренер ставит учеников перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях схватки. Для создания разных ситуаций тренер может ставить перед занимающимися такие задачи: «Выполнить удержание», «Выполнить болевой», «только защищаться», «только контратаковать» и т.п. Широко применяется моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копирует действия соперника, к схватке с которым ведется подготовка. Другой самбист в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения. Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразия внешние условия. Чтобы в процессе

обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

в) Ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуации.

Возникающие в схватке ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить самбиста быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы: а) дифференцирование (спортсмену дается задание в учебной схватке реагировать на создаваемую партнером ситуацию); б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки на тренировке даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер дает установку ученику: «До конца схватки осталась одна минута», «Проигрываешь 4 балла» или «нужно выполнить болевой прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение».

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные И.А.Кондрацким и соавторами (1085) игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположение
- дистанции
- захватов, упоров, освобождений от них
- способов, ритма и направления передвижений
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания

Игры в касание поводятся в виде кратчайшего (10-15 сек.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположения, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешение мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в зданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;
- 2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;
- 3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

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

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;

- касание ковра чем-либо, кроме ступней;
- преднамеренное падение
- попытку провести прием.

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

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет-«отступать нельзя»;
- выходы за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из –под плеча и правую – за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направления и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-ом случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 сек.), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 сек.). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 мет.; выход за его пределы – поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата – победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касание и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творчеству отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

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

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.)
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оценивают с учетом сложности завершающего технического действия.

Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснение, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Совершенствование техники и тактики выполнения приемов

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

Комбинации, завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом.

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

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

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

Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведение из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через голову, через спину, прогибом.

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

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

Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами (рычаг локтя, узлом руки и ноги); переворотами.

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

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

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

Комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.)

Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой выполнения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину).
Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы).

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

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

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

Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, бедром и др.

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

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

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

Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.

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

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Для осуществления спортивной подготовки в МБОУ ДО «ДЮСШ №2» используются:

- борцовские залы по адресам: Тургенева 12, Юбилейная 17;
- тренажерные залы по адресам: Тургенева 12, Республиканская 21 а;
- игровая площадка МБОУ ДО «ДЮСШ №2»: Республиканская 21 а;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- в залах в наличие медицинская аптечка, укомплектованная в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям ФССП.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

	НП		ТЭ				СС	
Год подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8
Кол-во часов в неделю (*)	6	9	12	12	18	18	24	24
Кол-во трен. занятий в неделю (**)	3	4	5	5	6	6	6	6
Соревнования (*)	2	8	14	14	22	22	30	30
Кол-во часов за учебный год (*)	222	333	444	444	666	666	888	888
Учебно-тренир. сборы (*)	12	27	36	36	54	54	72	72
Самост. работа по индивид. планам (*)	12	18	24	24	36	36	48	48
Общее кол-во часов в год (*)	252	378	504	504	756	756	1008	1008

*указано в академических часах

** указано в количестве раз

Примерный план – график по этапам подготовки на учебный год в приложение №1

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Перед окончанием каждого учебного этапа обучающиеся групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный и учебный план, предусмотренный для них программой подготовки, сдают зачёт (промежуточную, итоговую аттестацию). Зачёт состоит из пяти разделов:

1. Оценка теоретических знаний; (билеты в приложение №2)
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства; (билеты в приложение №2)
4. Оценка технических умений в других видах спорта; (билеты в приложение №2)
5. Оценка посещаемости занятий.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освободиться с выставлением оценки «отлично».

Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие обучающиеся сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества. Внутри этапа, по окончанию учебного года, обучающиеся сдают комплекс контрольных упражнений.

4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовки.

Для зачисления в группу начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 мет. (не более 11.8 сек.)
Координация	Челночный бег 3х8 мет. (не более 9 сек.)
Выносливость	Бег 500 метров не более 2 мин. 15 сек.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз за 11 сек.)

Для зачисления в группу на тренировочный этап

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег 60 мет. (не более 10 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 мет. (не более 8 сек.)
Выносливость	Бег на 800 мет. (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата (не менее 6 раз)
Силовая-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	II юношеский разряд

Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 мет. (не более 8.7 сек.)
Выносливость	Бег 800 мет. (не более 3 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание с штангой (100% собственного веса, не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 28 раз)
Спортивный разряд	I разряд

4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.

Аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся хорошей; если $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\% \text{ от норматива}$, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа	Оценка знаний и умений в баллах												
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков (сред.)			зачет
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	сумма
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	60-100
Временно освобождённые				25	20	15	20	15	10				25-45

4.3 Требования к результатам освоения программы , выполнение которых дает основания для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
 Выполнение спортивных разрядов, превышающих соответствие обучению на текущем этапе. Выполнение норм физической подготовки стандарта спортивной подготовки по спорту. Зачет по правилам самбо и ЕВСК.

4.4 Порядок и условия зачисления в группы начальной подготовки.

С 15 мая по 15 сентября подаются документы в приемную комиссию.

С 1 сентября по 20 сентября претенденты на зачисление проходят курс самостраховки при падениях, знакомятся с нормативами по оценке уровня физической подготовленности.

С 20 по 25 сентября претенденты участвуют в отборе, сдают контрольные нормативы и участвуют в контрольной игре в «регби» по итогам которых до 1 октября приемной комиссией выносится решение о зачислении в МБОУ ДО «ДЮСШ №2» на отделение САМБО.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1 Список литературы.

Борьба самбо: Справочник/ Автор составитель Е.М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985

Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации/ Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008. -236

Медицинский справочник тренера. Составитель кандидат медицинских наук В.А. Геселивич. Издание второе дополненное и переработанное 1980

Физическая подготовка единоборцев (САМБО ДЗЮДО) Теоретико-практические рекомендации/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизионо, 2011. – 160с.

Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000

Федеральный закон об образовании в РФ от 26.12.2012

Приказы Минспорта РФ №730 от 12.09.13г., №731 от 12.09.13г., №1125 от 27.12.13г.

5.2 Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

<http://www.sambo.ru/> (сайт Всероссийской федерации самбо)

<http://sambo-fias.org/> (сайт Международной федерации самбо)в

<https://vk.com/club18874935> (группа Северодвинской федерации самбо)

<https://vk.com/club71067572> (группа МБОУДОД «ДЮСШ №2»)

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерство спорта Российской Федерации)

<http://www.arkh-edu.ru/> (сайт Министерство образования и науки
Архангельской области)

Примерный учебный план-график на учебный год по этапам подготовки.

Содержание		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Теория и методика	НП 1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	---	---	---	12
	НП св.1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	---	---	---	19
	УТ до 2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	---	---	---	25
Тактика и психология	УТ св.2	4	6	4	4	2	4	4	6	4	---	---	---	38
	НП 1	2	4	2	2	2	2	2	4	4	---	---	---	24
	НП св.1	4	6	4	4	2	4	4	6	4	---	---	---	38
ОФП	УТ до 2	6	6	6	6	4	5	6	6	5	---	---	---	50
	УТ св.2	9	9	8	9	7	8	8	9	9	---	---	---	76
	НП 1	10	6	8	10	4	8	10	6	2	---	---	---	64
Самбо	НП св.1	12	6	10	10	8	8	8	8	8	---	---	---	78
	УТ до 2	15	13	11	13	5	12	11	13	12	---	---	---	105
	УТ св.2	23	16	18	20	8	15	15	16	17	---	---	---	148
Другие виды спорта	НП 1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	---	---	---	108
	НП св.1	19	19	19	19	19	19	19	19	19	---	---	---	171
	УТ до 2	25	25	25	25	25	25	25	25	25	---	---	---	225
Соревнования	УТ св.2	38	38	38	38	38	38	38	38	38	---	---	---	342
	НП 1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	---	---	---	12
	НП св.1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	---	---	---	19
Самостоятельная работа	УТ до 2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	---	---	---	25
	УТ св.2	4	6	4	4	2	4	4	6	4	---	---	---	38
	НП 1	---	---	---	---	---	---	---	---	2	---	---	---	2
УТС	НП св.1	---	2	---	2	---	---	2	---	2	---	---	---	8
	УТ до 2	---	2	2	2	---	2	2	2	2	---	---	---	14
	УТ св.2	---	3	3	3	---	3	6	3	3	---	---	---	24
Объем нагрузки	НП 1	---	---	---	---	---	---	---	---	---	6	6	---	12
	НП св.1	---	---	---	---	---	---	---	---	---	9	9	---	18
	УТ до 2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	12	---	24
	УТ св.2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	18	18	---	36
	НП 1	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	12
	НП св.1	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	27	27
	УТ до 2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	36	36
	УТ св.2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	54	54
	НП 1	26	26	24	26	20	24	26	26	24	6	6	12	246
	НП св.1	39	39	37	39	31	35	39	39	37	9	9	27	378
	УТ до 2	52	52	50	52	38	48	50	52	50	12	12	36	504
	УТ св.2	78	78	75	78	57	72	75	78	75	18	18	54	756

Приложение № 2

Билет 1

1. Чистая победа присуждается.
2. Краткая история самбо.
3. Боковой переворот (колесо)
4. Бросок «туловищем», переворот в партере + удержание.

Билет 2

1. Четыре балла присуждается.
2. Основные кости и суставы скелета человека.
3. Рывок гири.
4. Бросок ногами, выход и проведение болевого в «партере».

Билет 3

1. Два балла присуждается.
2. Основы спортивной подготовки.
3. Переворот в перед.
4. Бросок руками, выход и проведение болевого в «партере».

Билет 4

1. Один балл присуждается.
2. Основы тактических действий.
3. Рывок штанги.
4. Основные броски туловищем.

Билет 5

1. Что считается уклонением от борьбы.
2. Основы гигиены.
3. Кувырок.
4. Основные броски руками.

Билет 6

1. Запрещенные приемы и действия.
2. Требования техники безопасности.
3. Толчок двух гирь.
4. Основные броски ногами.

Билет 7

1. Условия выполнения разрядов.
2. Основы закаливания организма.
3. Гимнастический мост исходное положение стоя на ногах.
4. Основные болевые приемы на руки.

Билет 8

1. Форма самбиста.
2. Адаптация к тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Толчок штанги.
4. Основные болевые приемы на ноги.

Билет 9

1. За что объявляется замечание борцу.
2. Основы правильного питания.
3. Кувырок назад с выходом в стойку на руки.
4. Основные удержания.

Билет 10

1. За что объявляется предупреждение борцу.
2. История Северодвинского самбо, основные соревнования, известные спортсмены.
3. «Фляк»
4. Комбинации бросков из разных классификационных групп.