

Министерство образования и науки Смоленской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Средняя школа № 10»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа № 10»
_____ Л.Г. Коган
«30» августа 2024 г. Приказ №117-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
кружка физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мартыненко Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Рославль, 2024 г.

Пояснительная записка

Спортивная борьба самбо – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Технический арсенал борьбы самбо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на ноги и на локтевой сустав. Занятия борьбой самбо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

В кружки спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой- 8-12 лет.

Прием начинающих в кружках производится в августе- сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10 Сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 8-12 лет; учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13-16 лет.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Цели программы:

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивать новый материал закрепляет проиденный ранее, но большое внимание уделяет повышению общей и специальной работа способности. Тренировочные занятия целиком посвящается эффективности выполнения ранее изученных движений и повышение работоспособности. Контрольное занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовки, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольное занятия обычно завершает изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организаций и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- изучение техники и тактики борьбы самбо;
- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося.

Задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе самбо;
- гармоничное развитие физических качеств;
- изучение базовой техники борьбы самбо;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитание специальных психических качеств.

Задачи подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

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

подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Самбо» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом МБОУ «Средняя школа №10»
- Программой воспитания МБОУ «Средняя школа № 10»
- Социальным заказом родителей (законных представителей)

Данная учебная программа по борьбе самбо предусматривает спортивно-оздоровительный этап (СО) - весь период, этап начальной подготовки (НП) - 1 год. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ). В спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься борьбой самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивнооздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Группы начальной подготовки (ГНП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

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

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

По данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими обучающимися. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов, предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Программа может применяться для детей с **выдающимися способностями**. В частности для детей, имеющих творческую одаренность. В работе с данной категорией детей акцент делается на проблемные и проектные методы.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися **в трудной жизненной ситуации**. Это могут быть дети с личностными проблемами, проблемами в семье, проблемами в обучении, дети, стоящие на учете, дети из малообеспеченных семей. Реализация программы помогает решить такие задачи, как организация досуга «сложных» детей, формирование личностных нравственных качеств, их адаптация в социуме. При обучении таких детей акцент делается на следующие методы и технологии:

- упражнения и задания, направленные на формирование позитивного отношения к себе и окружающим;
- индивидуальные консультации;
- доверительные беседы;
- создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недели, в том числе 34 недель в условиях школы, и 2 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и

количество часов 7-8 месяцев из примерного план-графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

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

Учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ ГНП 1 год
1	Теоретическая подготовка.	12
2	Общая физическая подготовка.	125
3	Специальная физическая подготовка.	49
4	Технико-тактическая подготовка.	108
5	Психологическая подготовка.	10
6	Контрольные соревнования.	4
7	Инструкторская и	-

	судейская практика.	
8	Контрольно-переводные испытания.	12
9	Восстановительные мероприятия.	-
10	Медицинское обследование.	4
	Общее количество часов.	324

План-график распределения учебных часов в СОГ и ГНП 3-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XIII	II	III	IV	V	VI	Всего	
1	Теоретическая	2	2	1	1	1	1	1	1	1	12	
2	Общая физическая	10	10	15	15	15	12	15	12	12	15	125
3	Специальная физическая	4	5	5	5	5	5	6	5	5	4	49
4	Технико тактическая	12	10	11	10	12	10	12	10	12	10	108
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования							2	2	-	-	4
7	Контрольно переводные испытания	6									6	12
8	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
	Всего	35	30	33	32	34	29	35	31	35	37	324

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах СОГ и ГНП 1-го года обучения

Приветствие

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали Повороты (перемещения тела)
- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад Захваты. Основной захват - рукав-отворот

Выведения из равновесия.

Вперед

Назад

Вправо

Влево

Вперед - вправо

Вперед - влево

Назад - вправо

Назад - влево

Падения На бок На спину На живот Кувыркком

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Боковая подсечка под выставленную ногу Подсечка в колено под отставленную ногу Передняя подсечка под выставленную ногу Бросок скручиванием вокруг бедра

Отхват

Бросок через бедро подбивом Зацеп изнутри голенью

Бросок через спину с захватом руки на плечо

Задняя подножка

Контрприем от отхвата или задней подножки

Контрприем от зацепа изнутри голенью

Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удержание сбоку

Удержание с фиксацией плеча головой

Удержание поперек

Удержание со стороны головы

Удержание верхом

Переворот с захватом рук

Переворот с захватом руки и ноги

Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча

Переворот ногами снизу

Прорыв со стороны ног

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1 -2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из - менения времени, на ориентировку в

пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1. 2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3 - 4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 -я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера).

1. 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 -я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция -борьба в стойке за захват - 1 минута; 8 -я станция - борьба лежа -1 минута; 9 -я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 -я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1 -3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической,

техничко-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	СОГ ГНП
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СОГ ГНП
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОГ ГНП
4	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы самбо.	СОГ ГНП
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	СОГ ГНП

	борьбе самбо.		
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	СОГ ГНП
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	СОГ ГНП
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	СОГ ГНП
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	СОГ ГНП

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебнотренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивных кружков в школе является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся

учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли бокового судьи, арбитра.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

	Достижения	Победитель.
--	------------	-------------

	преимущества над противником.	
	1 Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
	2 Красивое проведение броска.	+
	3 Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
	4 Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
	5 Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
	6 Соревнования по демонстрации	+

	техники.	
	7 Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
	8 Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивнооздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся: Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 3 года обучения по общей физической подготовке (мальчики).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3x 10, с.	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во р ^{аз}).	4
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	8
Упор углом на брусьях, с.	3
Прыжок в длину с места, см.	145

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	11,8
--	------

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 3 года обучения по общей физической подготовке (девочки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	10,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	6
Прыжок в длину с места, см.	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	10,0

Интернет ресурсы:

www.mossport.ru

www.Mossambo.ru.