



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 2
от «09» августа 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Шевчук П.Н.
Принято
от «09» августа 20 21 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА: САМБО**

Разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Волкова Елизавета Олеговна, методист

Рецензенты:


Волкова О.Ю. Зам. дир.
Волкова Е.О. Методист

г. Ирбит
2021 год

**Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в
области физической культуры и спорта по виду спорта:**

самбо

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоритического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 10 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 4 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, систему контроля и зачетные требования, список литературы.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоритической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Список литературы достаточной полный и соответствует содержанию Программы.

Программа соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:


Курбанов В. В. директор
Татару Со. И. И. к. ф. э.
Обрессова И. В. зам. директора
по ф. т. н. н. н. р. татару со. и. и. т. к. ф. э.

Оглавление

| | |
|---|--|
| Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» | Ошибка! Закладка не определена. |
| Пояснительная записка..... | 5 |
| Учебный план | 19 |
| Методическая часть | 28 |
| План воспитательной и профориентационной работы | 119 |
| Антидопинговые мероприятия | 121 |
| Система контроля и зачетные требования | 122 |
| Список литературы | 130 |

Пояснительная записка

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014 г., регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

— СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

— Положение о приеме на обучение, переводе и отчислении обучающихся МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

— Локальные акты МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ».

Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательные программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012 г., N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

— на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Целью программы является формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий борьбой самбо.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру, но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств, где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность.

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо.

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |

| | |
|-----------------------------|---|
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

— промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- творческое мышление;
- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 10 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

| Уровень подготовки | Этап обучения | Количество часов в неделю | Примерный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость группы (человек) |
|--------------------------------|----------------|---------------------------|---|--------------------------------|
| базовый уровень подготовки | 1 год обучения | 6 | 8-9 | 5-25 |
| | 2 год обучения | 6 | 9-10 | 5-25 |
| | 3 год обучения | 8 | 10-11 | 5-25 |
| | 4 год обучения | 8 | 11-12 | 5-25 |
| | 5 год обучения | 10 | 12-13 | 5-20 |
| | 6 год обучения | 10 | 13-14 | 5-20 |
| углубленный уровень подготовки | 1 год обучения | 12 | 14-15 | 5-16 |
| | 2 год обучения | 12 | 15-16 | 5-16 |
| | 3 год обучения | 14 | 16-17 | 5-14 |
| | 4 год обучения | 14 | 17 | 5-14 |

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учебный план

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|-------|---|--------------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 15 % | 15 % | 15 % | 15 % | 15 % | 15 % |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % |
| 1.3. | Вид спорта | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Творческое мышление | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % |
| 2.2. | Различные виды спорта и подвижные игры | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.4. | Специальные навыки | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |

| | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2.5. | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | |
|-------|--|--------------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 12 % | 12 % | 12 % | 12 % |
| 1.2. | Общая и специальная физическая | 15 % | 15 % | 15 % | 15 % |
| 1.3. | Вид спорта | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 15 % | 15 % | 15 % | 15 % |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные | 8 % | 8 % | 8 % | 8 % |
| 2.2. | Судейская подготовка | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.3. | Творческое мышление | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.4. | Специальные навыки | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.5. | Спортивное и специальное оборудование | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |
| 2.6. | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 5 % | 5 % | 5 % | 5 % |

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для базового уровня сложности*

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Наименование предметных | Базовый уровень подготовки |
|-------------------------|----------------------------|

| областей | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Б-1 | Б-2 | Б-3 | Б-4 | Б-5 | Б-6 |
| Обязательные предметные области | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 41 | 41 | 55 | 55 | 69 | 69 |
| Общая физическая подготовка | 69 | 69 | 93 | 93 | 115 | 115 |
| Вид спорта | 68 | 68 | 92 | 92 | 115 | 115 |
| Вариативные предметные области | | | | | | |
| Творческое мышление | 28 | 28 | 37 | 37 | 46 | 46 |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 28 | 28 | 37 | 37 | 46 | 46 |
| Спортивное и специальное оборудование | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| Специальные навыки | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| Количество недель | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |
| Общее количество часов в год | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 |

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для углубленного уровня сложности*

| Наименование предметных областей | Углубленный уровень подготовки | | | |
|--|--------------------------------|-----|-----|-----|
| | У-1 | У-2 | У-3 | У-4 |
| Обязательные предметные области | | | | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 64 | 64 | 77 | 77 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 83 | 83 | 97 | 97 |
| Вид спорта | 138 | 138 | 161 | 161 |
| Основы профессионального самоопределения | 83 | 83 | 97 | 97 |
| Вариативные предметные области | | | | |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 44 | 44 | 52 | 52 |
| Судейская подготовка | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Творческое мышление | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Специальные навыки | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Спортивное и специальное оборудование | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Количество недель | 46 | 46 | 46 | 46 |
| Общее количество часов в год | 552 | 552 | 644 | 644 |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

**План учебного процесса для базового уровня подготовки
(самбо)**

| № п/ п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
|--------------|--|---|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|-------------------------|----------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | Теоретическ е | Практические | Промежуточн ая | Итоговая | Б-1 | Б-2 | Б-3 | Б-4 | Б-5 | Б-6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | Общий объем часов | 2208 | 184 | 466 | 1486 | 36 | 36 | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 |
| 1 | Обязательные предметные области | 1434 | 138 | 266 | 958 | 36 | 36 | 178 | 178 | 240 | 240 | 299 | 299 |
| 1. 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 330 | 46 | 266 | | 9 | 9 | 41 | 41 | 55 | 55 | 69 | 69 |
| 1. 2 | Общая физическая подготовка | 554 | 46 | | 472 | 18 | 18 | 69 | 69 | 93 | 93 | 115 | 115 |
| 1. 3 | Вид спорта | 550 | 46 | | 486 | 9 | 9 | 68 | 68 | 92 | 92 | 115 | 115 |
| 2 | Вариативные предметные области | 774 | 46 | 200 | 528 | | | 98 | 98 | 128 | 128 | 161 | 161 |
| 2. 1 | Творческое мышление | 222 | | 90 | 132 | | | 28 | 28 | 37 | 37 | 46 | 46 |
| 2. | Различные виды | 222 | 46 | 50 | 126 | | | 28 | 28 | 37 | 37 | 46 | 46 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | спорта и подвижные игры | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Спортивное и специальное оборудование | 110 | | 20 | 90 | | | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| 2.4 | Специальные навыки | 110 | | 20 | 90 | | | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| 2.5 | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 110 | | 20 | 90 | | | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| 3 | Теоритические занятия | | | 466 | | | | | | | | | |
| 4 | Практические занятия | | | | 1486 | | | | | | | | |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | | | | 1338 | | | | | | | | |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | | | | 148 | | | | | | | | |
| 5 | Самостоятельная работа | | 184 | | | | | | | | | | |
| 6 | Аттестация | | | | | 36 | 36 | | | | | | |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | | | | | 36 | | | | | | | |
| 6. | Итоговая аттестация | | | | | | 36 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**План учебного процесса для углубленного уровня подготовки
(самбо)**

| № п/ п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестаци я (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | |
|-------------------|--|---|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------|----------|------------------------------------|-----|-----|-----|
| | | | | Теоретическ е | Практические | Промежуточн ая | Итоговая | У-1 | У-2 | У-3 | У-4 |
| Общий объем часов | | 2392 | 150 | 743 | 1427 | 36 | 36 | 552 | 552 | 644 | 644 |
| 1 | Обязательные предметные области | 1600 | 105 | 583 | 840 | 36 | 36 | 368 | 368 | 432 | 432 |
| 1. 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 282 | 35 | 223 | | 12 | 12 | 64 | 64 | 77 | 77 |
| 1. 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 360 | 35 | | 301 | 12 | 12 | 83 | 83 | 97 | 97 |
| 1. 3 | Вид спорта | 598 | 35 | | 539 | 12 | 12 | 138 | 138 | 161 | 161 |
| 1. 4 | Основы профессионального самоопределения | 360 | | 360 | | | | 83 | 83 | 97 | 97 |
| 2 | Вариативные предметные области | 792 | 45 | 160 | 587 | | | 184 | 184 | 212 | 212 |
| 2. 1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 192 | 35 | 20 | 137 | | | 44 | 44 | 52 | 52 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|------|----|----|----|----|----|----|
| 2. 2 | Судейская подготовка | 120 | 10 | 20 | 90 | | | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2. 3 | Творческое мышление | 120 | | 30 | 90 | | | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2. 4 | Специальные навыки | 120 | | 30 | 90 | | | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2. 5 | Спортивное и специальное оборудование | 120 | | 30 | 90 | | | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 2. 6 | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 120 | | 30 | 90 | | | 28 | 28 | 32 | 32 |
| 3 | Теоритические занятия | | | 383 | | | | | | | |
| 4 | Практические занятия | | | | 1787 | | | | | | |
| 4. 1 | Тренировочные мероприятия | | | | 1377 | | | | | | |
| 4. 2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | | | | 410 | | | | | | |
| 5 | Самостоятельная работа | | 150 | | | | | | | | |
| 6 | Аттестация | | | | | 36 | 36 | | | | |
| 6. 1 | Промежуточная аттестация | | | | | 36 | | | | | |
| 6. 2 | Итоговая аттестация | | | | | | 36 | | | | |

Методическая часть

Методическая часть образовательной программы содержит:

Содержание работы по предметным областям:

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- Национальный региональный компонент.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на углубленном уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;

- Национальный региональный компонент.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Обязательные предметные области – базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка для групп базового уровня первого года обучения по темам:

— Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.

— Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

— Возникновение борьбы самбо.

— Общие гигиенические требования к занимающимся самбо. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

— Общее понятие о строении человеческого организма.

— Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

— Основы техники изучаемых приемов борьбы.

— Понятие о физической подготовке.

— Техника безопасности на занятиях самбо, нормы поведения на улице и в школе.

— Оборудование и инвентарь.

Теоретическая и психологическая подготовка для групп базового уровня второго года обучения по темам:

— Массовый народный характер спорта в нашей стране.

- Гигиенические требования к местам занятий борьбой самбо, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие борьбой самбо.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства самбиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий борьбой самбо.

Теоретическая подготовка для групп базового уровня третьего года обучения по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Самбо на чемпионатах мира: ведущие спортсмены России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий самбо, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

- Техника-основа спортивного мастерства самбиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий борьбой самбо.

Теоретическая подготовка для групп базового уровня четвертого года обучения по темам:

- Развитие детского, юношеского самбо. Первенство области, чемпионаты России.
- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Теоретическая подготовка для групп базового уровня пятого года обучения по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях борьбой самбо. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

— Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Теоретическая подготовка для групп базового уровня шестого года обучения по темам:

— Участие Российских самбистов в соревнованиях на первенство Мира и в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития самбо в России.

— Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

— Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

— Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

— Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание.

— Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

— Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Анализ тактических действий.

— Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение участников на последующие места. Подведение итогов соревнований.

— Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Общая физическая подготовка

Хожение на руках. Подается команда: «На первый-второй рассчитайсь». Первые номера становятся на руки, вторые берут их за ноги выше лодыжек, и движение по кругу продолжается в таком положении. Важно, чтобы у идущего на руках ноги не были согнуты в коленных и тазобедренных суставах, т. е. все группы мышц должны находиться в напряженном состоянии. В последующем нужно научиться ходить на кулаках, опираясь только на поверхность основных фаланг II–V пальцев (от указательного до мизинца). Пройдет еще какое-то время, и вы сможете ходить не просто на кулаках, а высоко поднимая одну руку, ставить ее на кулак сильным ударом. Только не надо с этого начинать. Если ваши кисти еще не готовы к такой нагрузке, можно получить тяжелую травму. Спешка здесь ни к чему. Для выполнения следующей части упражнения нужен третий партнер, который сядет вам верхом на лопатки. Не пытайтесь этого делать на первых тренировках, если ваша физическая подготовка далека от совершенства. Такое упражнение вы сможете выполнить тогда, когда станете гораздо мощнее, чем сейчас. Заканчивая ходьбу, остановитесь и отождмитесь на руках (партнер продолжает держать вас за ноги) – сначала 10–20 раз, потом и больше. Научитесь отжиматься на кулаках, потом – на пальцах. При правильном выполнении упражнения нагрузка падает практически на все группы мышц.

Ходьба с партнёром на плечах. Возьмите одной рукой разноименную руку стоящего лицом к вам партнера выше локтя, а другой рукой – ногу, одноименную захваченной руке, изнутри выше колена. В положении полуприседа подойдите грудью вплотную к захваченному вами бедру и, за руку затягивая партнера к себе на шею, поднимитесь, выпрямляя ноги. Подныривая под партнера, не сгибайтесь пополам, потому что из такого

положения вы не сможете разогнуться, когда он окажется у вас на шее. Партнер должен скрестить ноги и согнуть их в коленных суставах, чтобы бедра сжимали вашу руку, а пятки касались ягодиц. Руки он должен завести вам в подмышечные впадины. В таком компактном состоянии он становится легче.

Повороты с партнером на плечах. Остановитесь. Ноги расставьте чуть шире плеч и, не опуская партнера, начинайте повороты в стороны, постепенно увеличивая амплитуду. Основная нагрузка при поворотах с отягощением падает на позвоночный столб, мышцы-вращатели, трапециевидные мышцы.

Наклоны с партнером на плечах. Ноги в том же положении. Партнер крепко держится за вас руками и ногами. Делая наклон, вы переносите массу партнера себе на шею. Если вам трудно удержать его в этом положении, обопритесь ладонями о колени (но к этой маленькой хитрости прибегайте только в начале тренировок). Теперь разгибайтесь, поднимая голову. Попробуйте сделать это упражнение хотя бы раз. Постепенно увеличивайте количество наклонов. Наибольшая нагрузка при выполнении этого упражнения падает на мышцы – разгибатели спины и шеи.

Приседание с партнером на плечах. На первых порах приседайте до положения полуприседа. Когда вы сможете выполнять упражнение в приседе – можно будет смело констатировать, что мы с вами не зря потратили время.

Наклоны вперед с партнером на спине. Стоя спиной друг к другу, сцепитесь локтями и по очереди делайте наклоны вперед. Партнер, находящийся сверху, расслабляет мышцы ног и спины. Задержитесь в этом положении на несколько мгновений. Стоящий внизу учится брать на спину массу партнера, что важно уметь борцу.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Вид спорта - самбо

Овладение основами техники и тактики самбо:

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специальные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность,

стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий осуществляется тактикой непрерывных и эпизодических атак,

эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

Психологическая подготовка самбиста - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

К специальной психической подготовленности относятся: устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований; уровень кинестетических и визуальных восприятий тактико-технических действий и условий окружающей среды; умения управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами; способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга.

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности самбиста.

В современной системе психологической подготовки самбистов, кроме волевой и специальной психической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям самбо; идеомоторная тренировка; усовершенствование реагирования и специальных умений; коррекция психического напряжения; усовершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым и стартовым состоянием.

Формирование мотивации - действия, которые направлены на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство на протяжении долгого времени. Важным моментом этого процесса является

мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней среды. В первом случае акцент делается на технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнований, во втором - на спортивные достижения.

Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих самбистов мира, как правило реализуется в трех основных направлениях: на качество процесса совершенствования; на победу; на возможность проигрыша. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава участников.

Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе – напряжение без изменения длины мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Быстрота (скоростные возможности) самбиста - это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время.

Существует две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самбо являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма адаптированных к специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в самбо - это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того, чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений.

Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста.

Факторы, которые определяют уровень гибкости: эластические качества мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, которые принимают участие в движениях; особенности строения суставов. Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и окружающей среды. У мальчиков и мужчин она ниже чем у девочек и женщин. С возрастом ее уровень снижается. Повышает (до 20%) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм.

К основным требованиям к компонентам нагрузки (их необходимо учитывать во время развития гибкости) относятся: характер и особенности чередования упражнений; длительность упражнений (количество повторений - 10-25 секунд); темп движений (медленный); величина отягощения (до 50%); интервалы отдыха (от 10-15 секунд до 2-3 минут).

Ловкость самбиста (координационные способности) - это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ.

Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации

движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В самбо оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи - к типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самбо достигает до 10 тысяч).

Структуру процесса интеллектуальной подготовки самбиста составляют формирование способностей объективного восприятия и концентрация внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации, принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности. Уровень интеллектуальной подготовки самбиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерностей спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований. Роль тренера - способствовать формированию интеллектуальных возможностей самбиста на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль за качеством их выполнения.

Интегральная подготовка самбиста - процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической

и интеллектуальной). Синтетичный подход, направленный на комплексное проявление способностей самбиста в специфических условиях соревновательной деятельности, - основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярный способ - разные по уровню значения и педагогическими заданиями поединки. К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки самбистов относятся: облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в поединке с более слабым соперником и другое); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником) борьбы на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях; интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций).

Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений. Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки самбистов многие специалисты в этой области разделяют СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала. В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии

двигательных и других качеств. Это как бы все повышающиеся ступени приобретения физической подготовленности спортсменом.

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена.

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые тотально воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно с помощью ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности. Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма

спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка применяется в объеме от 10 до 16% от общего объема тренировочных нагрузок. Для развития специальной силы рекомендуются следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Развитие специальной выносливости используются методы: длительных схваток средней или ниже средней интенсивности; ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками; схватки с заданием утомить противника. Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста. Развитие специальной быстроты

осуществляется за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил; уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции; уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др. Одним из способов, позволяющих научить

самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Специальная ловкость необходима для самостоятельного решения новых двигательных задач в процессе схватки и воспитывается за счет следующих методов: подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям); проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрывкой и др.); решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.); проведение схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия); применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

Специальная гибкость позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Создание резерва гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения; изменяя захваты; изменяя положение противника; снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника; изменяя точку приложения усилия.

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 изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Большинство методов основываются на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и другие); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и другие); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и другие); по составу упражнения (целостный, расчлененный и другие); по направленности (облегчающий, усложняющий и другие). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и прочее.

Игровой метод весьма эффективен. Он широко используется, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод. При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод используется при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств. Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и другое. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и так далее).

Методы воспитания. Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения. Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и другие), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и другие), непосредственная помощь воспитаннику (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий).

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство - практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки. В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и

внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике всегда учитывается возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями.

Другой пример - объяснение тренером ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Для решения той или иной задачи вы обычно используете в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

Организационные формы проведения занятий

Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Методики изучения

Занятия по изучению приемов самбо складываются из обучения и тренировки.

Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче преподавателем и усвоении обучаемыми знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения приемов спортивного раздела самбо. Тренировка заключается в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки.

Процессы обучения и тренировки на уроке неразрывно связаны между собой и составляют единый комплекс технической, физической и морально-волевой подготовки юных самбистов. При обучении и тренировке преподаватель должен добиваться от занимающихся сознательного усвоения учебного материала и понимания ими сущности и значения приемов самбо для практической деятельности. Осмысленное восприятие программного материала повышает эффективность занятий, содействует прочности усвоения знаний, навыков и умений. Личный интерес обучаемых к занятиям, сознательное отношение к ним повышают активность занимающихся. Активность на занятиях достигается интересным проведением урока с использованием разнообразных средств и методов, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения приемов. В процессе обучения и тренировки необходимо

широко использовать наглядность, которая позволяет быстрее и точнее получить представление об изучаемых приемах и облегчает их усвоение. Наглядность достигается хорошим показом и доходчивым объяснением изучаемых приемов, использованием учебных фильмов, фотографий, презентаций, рисунков, схем и других наглядных пособий. В целях лучшего усвоения изучаемого материала преподаватель должен предлагать занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их технической подготовке и уровню физического развития.

При обучении самбо необходимо соблюдать последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Систематическое проведение занятий, повторение изученных приемов в разнообразных условиях, с постепенным повышением физической нагрузки, способствуют прочности приобретенных знаний, умений, навыков и выработке физических и морально-волевых качеств.

Обучение на занятиях по самбо осуществляется в такой последовательности: ознакомление с приемом, разучивание приема, тренировка в выполнении приема. Ознакомление должно создать у обучаемых правильное представление о приеме. Для этого необходимо: назвать прием, указать, в каких случаях применяется, образцово показать выполнение приема в целом, дать возможность занимающимся опробовать (выполнить) прием.

Разучивание, в зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приема, осуществляется: в целом, если прием несложный для выполнения; по частям (по разделениям), если прием сложный, но может быть расчленен на части; после освоения по частям прием выполняется в целом; при помощи подводящих упражнений, если прием трудный для выполнения и не может быть расчленен на части.

Обучение ведется групповым методом: группа рассчитывается на первые и вторые номера и строится в две шеренги лицом друг к другу. Показав выполнение приема по разделениям и объяснив, что делают первые

и вторые номера шеренг на каждый счет, преподаватель командует: «Первые номера делай раз, делай два, делай три и т. д.». Первые номера выполняют прием одновременно. После каждого счета преподаватель проверяет и тут же исправляет замеченные ошибки. Вначале исправляются более существенные и общие для занимающихся ошибки, затем - менее существенные и индивидуальные. Когда элементы приема правильно освоены, их объединяют, добиваясь слитного выполнения приема в целом.

После изучения приема первыми номерами в той же последовательности разучивают прием вторые номера, затем дается время для самостоятельного выполнения приемов занимающимися. Все приемы изучаются и выполняются в обе стороны (влево, вправо) на правую и левую руку. После изучения приемов приступают к их тренировке.

Тренировка осуществляется в следующей последовательности:

— выполнение приемов на точность всех движений в быстром темпе без сопротивления партнера, с сопротивлением партнера в полсилы;
выполнение приемов по сигналам (командам) из различных исходных положений: при подходе друг к другу, после поворота кругом и т. д.;
выполнение приемов в различных сочетаниях (комплексная тренировка).

Например. Тренировка изученных приемов в усложненной обстановке, которую создает преподаватель: группа, стоящая в строю, на расстоянии 4--6 метров друг от друга в шахматном порядке, получает от преподавателя индивидуальные задания на нападение, а проходящие через строй, не зная, какое будет нападение, должны в каждом случае правильно защититься и провести ответный прием. Такая тренировка развивает у обучаемых самостоятельность, инициативу, быстроту, решительность и другие необходимые качества.

При проведении занятий по изучению и тренировке приемов самбо должны соблюдаться меры по предупреждению травматизма.

К таким мерам относятся:

- высокая организованность и дисциплина на занятиях;
- хорошая подготовка (разминка) занимающихся к основной части урока;
- самостраховка - умение падать на бок, спину, вперед на руки, сохранение равновесия, напряжение мышц, мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру или ковру;
- страховка - плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для самостраховки, избегание падений на партнера;
- запрещение заниматься на одном ковре разучиванием бросков и приемов борьбы лежа одновременно;
- выполнение бросков в одну сторону или от центра ковра к его краям;
- строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий мест занятий;
- покрывка ковра должна быть чистой и туго натянутой, ковер должен иметь ровную поверхность (без ям и выступов), вокруг него необходимо иметь обкладные маты;
- не допускать к занятиям лиц, имеющих: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т. д.;
- приемы удушения проводить плавно, удары отрабатывать на мешках и боксерских лапах, а на партнере только обозначать.

Для лучшего усвоения приемов на каждом занятии нужно отводить время для повторения пройденного материала и проводить опрос с проставлением оценок в журнал.

После прохождения всей программы принимаются зачеты. На зачетах проверяются знания основ самбо и практическое выполнение приемов. Выполнение приема оценивается:

- «отлично» - прием проведен быстро, четко и без технических ошибок;

- «хорошо» - прием проведен недостаточно быстро или была допущена одна техническая ошибка (технической ошибкой считает неточный захват, потеря равновесия, несогласованные действия рук, ног или корпуса);
- «удовлетворительно» - при проведении приема были допущены две технические ошибки;
- «неудовлетворительно» - при проведении приема допущено более двух технических ошибок или прием не выполнен.

Общая оценка складывается из оценки знаний основ и оценки практического выполнения приемов боевого и спортивного разделов самбо.

Система подготовки самбистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности самбистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Вариативные предметные области – базовый уровень

Различные виды спорта и подвижные игры

Игра «Петушиный бой». Цель игры - совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра «Перетягивание». Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Футбол с набивным мячом. Игра проводится на ковре и преследует цели:

1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами;

2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели.

1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния.

2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.

3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.

4. Игра без задержки игрока.

Игра «Перехвати мяч». Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра «Раскручивание». Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений. 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра «Наступи на ногу». Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к ковра. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра «Вратарь». Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

Игра «Салки» на ковре. Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Игра «Борьба одной ногой». При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы,

взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них - выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца - тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Игра «Регби» с набивным мячом. Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на коврике, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

Игра «Затяни в круг». Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на коврике, а также развивает тактическое мышление. На коврике следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры – затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Игра «Перетяни на свою сторону». Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с коврика. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая – сзади) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно охватить руку и шею.

Развитие творческого мышления

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

Методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов);
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

Приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. Карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить

забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро

и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачи – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырваться и убежать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

Специальные навыки

Темы для практического и теоретического изучения

- Виды спортивного травматизма;
- Особенности спортивного травматизма;
- Причины спортивного травматизма;
- Профилактика спортивного травматизма;
- Меры страховки и самостраховки;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины).
- Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;

- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций

невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то

же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2).

Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

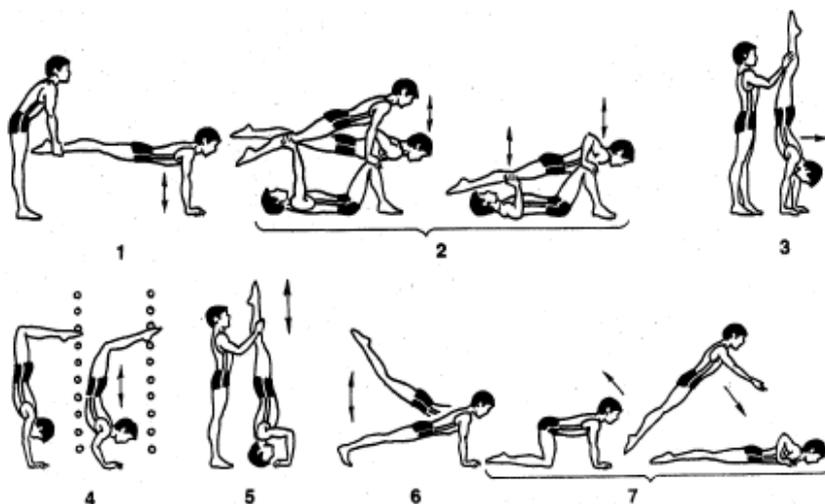
2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-прыгиваниями, перепрыгиваниями и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись на скамьях за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; тоже с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



Спортивное и специальное оборудование

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Борцовский ковер | Комплект | 1 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | Комплект | 10 |
| 3 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | Пар | 5 |
| 4 | Манекен | Штук | 4 |
| 5 | Набивные мячи от 1 до 10 кг | Штук | 10 |
| 6 | Штанга переменной массы от 10 до 100 кг | Штук | 2 |
| 7 | Гиря массивная от 4 до 32 кг | Штук | 6 |

Спортивная экипировка самбистов

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|-------------------|--------------------------|
| 1 | Куртка самбо | Штук | На каждого занимающегося |
| 2 | Борцовки | Штук | На каждого занимающегося |
| 3 | Шорты | Штук | На каждого занимающегося |

Обязательные предметные области – Углубленный уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка для групп углубленного уровня первого, второго года обучения по темам:

– Задачи и перспективы дальнейшего развития борьбы самбо в России.

Краткая характеристика состояния и задачи развития самбо.

– Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

– Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях борьбой самбо. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.

– Организация занятий. Структура учебно-тренировочного занятия по самбо. Понятие о построении занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части занятия.

– Физические качества, необходимые самбисту; методы и средства воспитания.

– Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

– Назначение технических средств на занятиях самбо.

– Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Анализ изучаемых тактических действий.

– Виды соревнований. Системы соревнований: с выбыванием, круговая, олимпийская.

– Организация соревнований в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка для групп углубленного уровня третьего, четвертого года обучения по темам:

– Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

– Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по самбо. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений самбиста.

– Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

– Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

– Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

– Приемы техники, применяемые ведущими самбистами России и зарубежными самбистами.

Основы профессионального самоопределения

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1,2 год обучения.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную школу.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер-преподаватель использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются родительские собрания, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации.

Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы

анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3,4 год обучения.

Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера-преподавателя включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя,

расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений, упражнения на борцовском мостике, забегание в две стороны, переходы с переднего моста на задний.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с

предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Упражнения для развития ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбивание мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и

отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Вид спорта: самбо

Техническая подготовка для групп углублённого уровня первого, второго года обучения.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приёмов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приёма и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывает приём подряд три раза. Такая смена может происходить несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приёма.

Надо приучать учеников к тому, чтобы до выполнения приёма они себе его хорошо представили, а после выполнения каждого приёма анализировали свои движения, т. е. сознательно, а не механически разучивали и осваивали приём.

Сначала надо разучивать основные приёмы при наиболее выгодном положении нападающего и наиболее удобном для проведения приёма положении обороняющегося.

После этого на ряде уроков те же приёмы осваиваются в других возможных вариантах и из различных положений как нападающего, так и обороняющегося. Это постепенно накапливает опыт-самбиста и даёт ему возможность применять приём при различных положениях в вольной схватке.

В борьбе самбо целью каждого броска является повержение противника на всю спину, но при разучивании бросков партнёры, поддерживая друг друга, выполняют окончания многих бросков так, что бросаемые падают не на спину, а на бок. Такая тренировка (со страховкой)

даёт возможность многократно повторять каждый бросок и приводит к хорошему освоению самых трудных частей броска -- его начала и развития.

Однако завершение бросков часто остается слабо усвоенным. Если же при разучивании приёмов обращать внимание на завершение приёма и бросать каждый раз противника всей спиной на ковёр, то, проведя 5--6 бросков, партнёры не смогут продолжать тренировку.

Конечно, у тренирующихся этим способом не будут отработаны броски. Как показала практика, нужно примерно пять раз подряд провести бросок с хорошей поддержкой партнера, а шестой раз, предупредив его, провести бросок на всю спину (с «выстиланием»).

Таким образом достигается многократное повторение изучаемых бросков и усвоение их начала, развития и завершения. Из всей массы приёмов самбо тренер совместно с каждым из своих учеников должен отобрать такие приёмы, которые лучше других могут быть выполнены данным самбистом в вольных схватках. Предрасположение самбиста к данным приёмам, зависящее от его характера, телосложения и развития его качеств, отчасти от условий его обучения, тренировок и выступлений в соревнованиях, приводит к выделению сравнительно небольшого числа приёмов в так называемый индивидуальный комплекс.

При подборе такого комплекса в первую очередь следует обратить внимание на то, какие приёмы у самбиста чаще и лучше получаются в вольных схватках. Однако в большинстве случаев тренеру-преподавателю приходится вносить те или другие дополнения с тем, чтобы комплекс самбиста отвечал не части, а всем основным положениям, встречающимся в вольных схватках.

Нужно стремиться к тому, чтобы в индивидуальном комплексе приёмов у каждого самбиста имелись:

- 2-3 приёма, предназначенных для применения к противнику, который при борьбе стоя напирает (толкает самбиста);

- 1-2 приёма для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя;
- 1-2 приёма для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится), заходя в сторону выставленной или отставленной ноги;
- 2-3 ответных приёма на наиболее вероятные нападения противников при борьбе стоя.

Точно так же нужно иметь освоенными:

- 1-2 удержания;
- 2-3 болевых приёма на суставы рук;
- 1-2 болевых приёма на суставы ног.

Все приёмы нужно тренировать в обе стороны (на правую и левую). Это увеличивает возможность применения данных приёмов в вольных схватках, при этом гармонически развивается телосложение самбиста и уменьшается возможность перетренировки тех или других мышц. Начинать подбор индивидуального комплекса и его тренировку нужно со 2-го года обучения.

Тренировку приёмов рекомендуется проводить следующими методами:

1. Выполнение приёмов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого выполнения приёмов.

Тренировка происходит в форме поочередного выполнения 3- 6 приёмов одним самбистом, затем другим и т.д.

2. Тренировка приёмов с условным (дозированным) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда приём усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приёмом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая всё же проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями

самбиста для того, чтобы устоять против приёма. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3- 6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приёмов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

3. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приёмов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

4. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приёма, но и до их начала и не даёт нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно. Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

5. Тренировка ответных приемов. Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время. Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приёмом, затем, по мере успешного применения, ответных приёмов, постепенно увеличивать количество приёмов нападения.

6. Тренировка с ответными приемами. Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется ещё право противника проводить ответные приёмы. Это уже почти вольная схватка, однако, выбор момента для начала атаки и инициатива её принадлежат ещё только нападающему. Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

7. Попеременные тренировки. Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением,

тренировки ответных приёмов и тренировки с ответными приёмами проводятся со всё возрастающим временем: 1'+1'; 2'+2'; 3'+3'; и т. д.

Однако ученики и тренеры начинают замечать, что с увеличением времени роли первых и вторых номеров становятся одинаковыми только формально: во второй половине схватки даёт себя чувствовать естественное утомление. Одни ученики неизменно хотят быть первыми, чтобы нападать со свежими силами (менее выносливые), другие хотят быть всё время вторыми, чтобы нападать на утомлённых (более выносливые). Чтобы избежать такой узкой специализации, вводится попеременная тренировка. Она проводится с двумя или даже с тремя переменами ролей. Например: 1'+1' +1'+1' (4мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (6 мин.); 2'+2'+2'+2' (8 мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (9 мин.).

8. Тренировка с завязанными глазами. Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами. Глаза завязывает только один. Второй - «зрячий» - отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре ковра. Самбист с завязанными глазами вначале делает приёмы на несопротивляющемся противнике и затем проходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки.

9. Тренировка одной рукой. Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук - это может делаться для её отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки.

Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Наилучшее чередование такое: первые номера - правой рукой; вторые номера - правой рукой; первые номера - левой рукой; вторые номера - левой рукой.

Для тренировок одной рукой можно использовать все выше приведённые способы тренировок, давая борющемуся одной рукой роль то нападающего, то обороняющегося.

10. Тренировки на одной ноге. Большинство приёмов борьбы стоя выполняется при большем или меньшем перенесении тяжести тела на одну ногу. Поэтому самбисту необходима большая устойчивость даже при нахождении на одной ноге. Кроме того, нога, освобожденная не на одно, а на несколько мгновений от веса тела, становится способной делать сложные комбинации. Как для тренировки устойчивости, так и для тренировки комбинаций из приёмов, проводимых ногами, прекрасно служит предлагаемая тренировка. Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, происходит с самбистом, борющимся на двух ногах.

«Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако ею можно пользоваться для проведения любого приёма.

Наилучшее чередование такое: первый номер на правой ноге; второй номер на правой ноге; первый номер на левой ноге; второй номер на левой ноге.

Вначале следует давать время нахождения в схватке на одной ноге очень короткое, секунд 30. Затем, постепенно прибавляя по 15 сек., довести даже до 2 мин.

11. Учебная (экспериментальная) схватка. Схватка проходит не в полную силу. Самбисты, стремясь освоить возможно большее число приёмов, выходов из простых и самых сложных положений, а также применять ответные приёмы, дают друг другу себя свободно захватывать и оказывают сопротивление только начинающимся приёмам. Эта схватка отличается от вольной не только тем, что в ней нет полного напряжения, но и тем, что из неё исключены все защиты до начала проведения броска.

12. Тренировка в стойке с преследованием. Проводимые отдельно тренировки в борьбе стоя и лёжа, конечно, необходимы, однако нужно использовать и тренировки, соединяющие эти два раздела борьбы. При

тренировке в стойке с преследованием нападающий или проводящий ответные приёмы в стойке преследует противника захватом его на удержание или на болевой приём. В случае удачного сопротивления противника нападающий, не тратя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствовать нужно только переход от борьбы стоя к приёмам борьбы лёжа.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.

2. Упражнения с отягощениями даже предельными для развития взрывной силы.

3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося морфологические и физические данные.

4. Переключения в выполнении приемов техники защиты и нападения.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.

Техническая подготовка для групп углубленного уровня третьего, четвертого года обучения.

Приёмы борьбы лёжа отрабатываются следующими специальными тренировками.

1. Тренировка заваливания. Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача – за определённое время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

2. Вырываться из удержаний. Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20" самбисты меняются ролями.

3. Тренировка переворачиваний. Первые номера стоят на четвереньках, вторые над ними. Задача - за определённое время вторым перевернуть

первых на спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

4. Тренировка болевых приёмов с сопротивлением. Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приёмом, проводимым верхним, не меняя своего положения. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки проводятся при следующих положениях сопротивляющегося:

- а) на спине;
- б) на четвереньках;
- в) ничком.

5. Тренировка ответных болевых приёмов. Первый находится снизу и, при проведении вторым болевых приёмов, делает ответные болевые приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Положения нижнего либо произвольные, либо задаются тренером.

6. Тренировка уходов из борьбы лёжа. Первый номер находится в заданном тренером-преподавателем положении, второй над ним. Задача второго - не дать первому подняться в стойку, задача первого - встать на ноги. Затем по прошествии определённого времени меняются ролями.

7. Вольная схватка лёжа. Исходные положения:

- а) стоя на коленях друг перед другом;
- б) лёжа на спинах рядом;
- в) лёжа на животах рядом;
- г) сидя, прислонившись спинами друг к другу.

Борьба происходит заданное время без права переходить к борьбе стоя.

При введении вольных схваток тренер вначале должен давать тактические задачи каждому из борцов (лучше, чтобы каждый из них не знал, что будет делать второй), а затем, когда самбисты приобретут опыт, предоставлять им самим вырабатывать перед каждой схваткой её план и тактические задачи.

Во время основной части урока, особенно во время вольных схваток и различных тренировок приёмов, обычно все сразу на ковёр попасть не могут и образуется «очередь». Ожидающие могут остыть и выйти из темпа урока. Поэтому самбистам, находящимся вне ковра, нужно давать тренировочные задания.

Эти задания могут быть даны, например, по:

а) отработке рывков к комплексу индивидуальных приемов на специальных снарядах;

б) тренировке быстроты, точности и силы подсечек с малым и тяжелым мячом, бумажкой и т. п.

Можно проводить вне ковра и специальные тренировки, но не приёмов в целом, а части приёмов. Вне ковра можно успешно совершенствовать захваты, подготовки к броскам и подходы к броскам.

Тренировка захватов:

1. Тренировка захватов с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит захваты, а второй сопротивляется, не даёт себя захватить и вырывается из удачно проведённых захватов. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки можно проводить как на заданные захваты, так и на любые.

2. Тренировка ответных захватов. Первый самбист проводит 1-3 заданных захвата, а второй как можно быстрее реагирует на эти захваты ответными. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

3. Борьба за захваты. Каждый из самбистов добивается осуществления своего захвата и одновременно с этим старается помешать противнику сделать его захват. Если противник захват всё же проведет, самбист вырывается.

Тренировка подготовок к броскам:

1. Тренировка подготовок к броскам при передвижениях противника вперед, назад, в стороны в высокой и низкой стойке.

2. Тренировка подготовок к броскам с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит любую из подготовок к броскам, а второй сопротивляется и старается сохранить устойчивое равновесие. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

3. Тренировка ответных подготовок к броскам. Первый самбист нападает заданными 1-3 подготовками к броскам, а второй в ответ на нападение первого проводит соответствующую подготовку к броскам, используя силу противника и образовавшуюся инерцию. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

4. Борьба за устойчивое равновесие. Каждый самбист старается вывести второго из устойчивого равновесия, одновременно стараясь сам, сохранить своё. Употребляются все подготовки к броскам.

4-я часть урока, заключительная (5-10 мин.).

Задачи: успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

Средства: медленная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж, разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований по самбо, объявления.

Физиологическая нагрузка в конце 4-й части урока понижается. Частота пульса должна быть не более чем на 20--25% выше исходного показателя, до начала урока.

Общие указания к проведению урока. Количество занимающихся на уроке не должно превышать 16--20 человек на одного преподавателя. Пары для практических занятий следует составлять из занимающихся примерно одинакового роста и веса (разница в весе не должна превышать 4 кг).

При составлении конспекта урока и при проведении его преподаватель должен стремиться к тому, чтобы сделать урок интересным и вызвать у учеников желание заниматься самбо систематически.

После каждого урока необходимо, чтобы занимающиеся приняли тёплый душ или обтерли тело мокрым полотенцем. Если недалеко от места

занятий имеется река или пруд, то летом, остыв после урока, рекомендуется выкупаться.

Для развертывания массовой работы по самбо необходимо готовить, воспитывать и смелее привлекать к проведению сначала части занятий, а затем и целых занятий тренеров-общественников. Таким тренерам-общественникам нужно всемерно помогать в составлении плана и программы каждого урока, давать указания по методике проведения занятий, заботиться о том, чтобы они повышали свою квалификацию, поощрять их (например, отмечая их работу в местной многотиражке или стенной газете).

Тренер-преподаватель должен учитывать, что начинающим спортсменам необходимо разъяснять:

1. Необходимость регулярного медицинского осмотра и ведения дневника самоконтроля.
2. Вредность занятий борьбой самбо менее чем через 1,5-2 часа после приёма пищи.
3. Необходимость содержать инвентарь и одежду в чистоте.
4. Важность установления спортивного режима и строгого его соблюдения.
5. Необходимость обязательного пересиливания возникающего страха, нерешительности.
6. Значение ГТО и подсобных для самбистов видов спорта.

Каждый тренер, исходя из реальной обстановки, должен подработать темы для бесед как воспитательного характера, так и дающих необходимые сведения по гигиене, профилактике травматизма, теории самбо, ее истории и т. п.

Вариативные предметные области – Углубленный уровень:

Различные виды спорта и подвижные игры

Для достижения мастерства в самбо важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на

занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне.

Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

Игры для совершенствования тактических действий:

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащих под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, гандболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через

ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2Х2, 3Х3, 4Х4 или 5Х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убежала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая – справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону – в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на

стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй – два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляют центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10–15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине гандбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–

14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят попеременно (через одного – на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, гандболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запял мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Гандболисты первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигнал тренера-преподавателя он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к

своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1X1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5X6 м. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом – посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получают право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные

очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь, выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты:

1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют.
2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего

они начинают прорываться за круг, т.е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках гандбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Гандболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу гандбольный мяч.

Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить. Остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу гандбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному гандбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника гандбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с гандбольным мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда -- защитники (6–8 человек) – выстраивается вдоль линии площадки вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда – нападающие – находится на игровой площадке. Ее задача – прорваться в площадку вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан

соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

НАЕЗДНИКИ». Участвуют две команды по 11 человек. Игра ведется гандбольным мячом на баскетбольной площадке по правилам гандбола. Игроки располагаются на площадке попарно: один садится другому на плечи. В итоге в каждой команде – 5 пар и 1 свободный игрок, который имеет право участвовать в игре наравне с остальными: подбирать мяч, бороться за перехват его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, за исключением заключительного броска в ворота. Последний могут выполнить только гандболисты-наездники. Игра проводится в два тайма по 5 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. В процессе игры участники могут меняться ролями.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют гандбольным или набивным мячом. Игра проводится на гандбольной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

«БОРЬБА ЗА МЯЧ». Игра ведется по всем правилам гандбола, на волейбольной или баскетбольной площадке. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая им, старается, умело маневрируя и не отдавая противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд, за что получает одно очко. После этого игра останавливается и мяч вновь вводится в игру броском с центра. Продолжительность – 8–10 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут за отведенное время больше очков. В игре соблюдаются следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, выполненное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач. Если соперник выбьет мяч за боковую линию или сыграет грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (допустив двойное ведение, пробежку, выкатывание мяча за пределы площадки), теряет

мяч, а набранное число передач аннулируется. Игрок имеет право делать обратную передачу партнеру.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер.

Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.
- Интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.
- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Специальные навыки

Темы для практического и теоретического изучения:

- Причины спортивного травматизма
- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений
- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте:

- Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.
- Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.
- Неблагоприятные метеорологические условия.
- Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

- Несоблюдение режима питания.
- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться коврика головой (не втыкаться головой) и не удариться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;

- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;
- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусьях) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;
- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;
- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Спортивное и специальное оборудование

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Борцовский ковер | Комплект | 1 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | Комплект | 10 |
| 3 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | Пар | 5 |
| 4 | Манекен | Штук | 4 |
| 5 | Набивные мячи от 1 до 10 кг | Штук | 10 |
| 6 | Штанга переменной массы от 10 до 100 кг | Штук | 2 |

| | | | |
|---|------------------------------|------|---|
| 7 | Гиря массивная от 4 до 32 кг | Штук | 6 |
|---|------------------------------|------|---|

Спортивная экипировка самбистов

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|---|----------------------|-----------------------------|
| 1 | Куртка самбо | Штук | На каждого занимающегося |
| 2 | Борцовки | Штук | На каждого занимающегося |
| 3 | Шорты | Штук | На каждого занимающегося |

Вариативная предметная область «инструкторская и судейская практика» для базового и углубленного уровней сложности

– Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо.

– Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторскую и судейскую практику на углубленном уровне подготовки.

– Учащиеся должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

– На учебно-тренировочных занятиях необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно

оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

– Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

– Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Вариативная предметная область «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней сложности

Примерные темы занятий:

- развитие легкой атлетики в г. Ирбите;
- развитие легкой атлетики в Свердловской области;
- выдающиеся спортсмены г. Ирбита;
- выдающиеся спортсмены Свердловской области.

В каждой теме необходимо осветить поэтапное развитие вида спорта в регионе, его значимость.

Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

1. Вводная часть. Продолжительность 3—7 мин. В вводной части занятия ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном. При необходимости даются задания отдельным занимающимся.

2. Подготовительная часть. Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

3. Основная часть. Продолжительность 95—105 мин. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполняются части приемов, связки комбинаций, контрприемов и т.п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контр-приемов с уходом с моста.

Основная часть заканчивается выполнением специальных упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

4. Заключительная часть. Продолжительность 3—7 мин. Задачи и средства этой части не отличаются от заключительной части учебного занятия.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера-преподавателя вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать и за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения на развитие силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к большой нагрузке.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | + | | |
| Выносливость | + | + | | | | | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + |
| Гибкость | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | |

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной

подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или

отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое

изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого

человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами

центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)

| № п / п | Упражнение | Баллы | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 и старше |
|---------|-----------------------------|-------|-----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 1 | Бег 30м, сек. | 5 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,8 | 3,6 |
| | | 4 | 6,3-7,2 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 4,5-4,9 | 4,9-4,7 | 4,1-4,5 | 3,9-4,3 | 3,7-4,1 |
| | | 3 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 5,0-5,4 | 4,8-5,2 | 4,6-5,0 | 4,4-4,8 | 4,2-4,6 |
| | | 2 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 5,5-5,9 | 5,3-5,7 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,7-5,1 |
| | | 1 | 7,8 б. | 7,6 б. | 7,4 б. | 7,2 б. | 6,9 б. | 6,69 б. | 6,3 б. | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 30x10м., сек. | 5 | 8,8 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,5 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,2 |
| | | 4 | 8,9-9,5 | 8,7-9,2 | 8,4-8,9 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,2 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,3-6,5 |
| | | 3 | 9,6-10,1 | 9,3-9,8 | 9,0-9,5 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,6-6,9 |
| | | 2 | 10,2-10,8 | 9,9-10,4 | 9,6-10,1 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,4-7,7 | 7,0-7,4 |
| | | 1 | 10,9 | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 8,8 | 8,3 | 8,1 | 7,8 | 7,5 |
| 3 | Бег 1000 м, | 5 | - | 5,10 | 4,50 | 4,30 | 4,10 | 3,55 | 3,42 | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 3,00 | 2,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | мин. | 4 | - | 5,20 | 5,00 | 4,40 | 4,20 | 4,05 | 3,52 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 3,00 |
| | | 3 | - | 5,30 | 5,10 | 4,50 | 4,30 | 4,15 | 4,02 | 3,50 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,10 |
| | | 2 | - | 5,40 | 5,20 | 5,00 | 4,40 | 4,25 | 4,12 | 4,00 | 3,50 | 3,40 | 3,30 | 3,20 |
| | | 1 | - | 5,50 | 5,30 | 5,10 | 4,50 | 4,35 | 4,22 | 4,10 | 4,00 | 3,50 | 3,40 | 3,30 |
| 4 | Бег на месте 10 сек, кол-во раз | 5 | Все возрастные группы | | 68 более | | | | | | | | | |
| | | 4 | | | 58-67 | | | | | | | | | |
| | | 3 | | | 48-57 | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 38-47 | | | | | | | | | |
| | | 1 | | | 37 и менее | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места, см. | 5 | 156 | 166 | 176 | 186 | 196 | 211 | 226 | 236 | 246 | 256 | 261 | 266 |
| | | 4 | 141 - 155 | 151-165 | 161- 175 | 171- 185 | 181-195 | 196- 210 | 211- 225 | 224- 235 | 231- 245 | 241- 255 | 246- 260 | 251- 265 |
| | | 3 | 126 - 140 | 136-150 | 146- 160 | 156- 170 | 166-180 | 181-195 | 196- 210 | 206- 220 | 216- 230 | 226- 240 | 231- 245 | 236- 250 |
| | | 2 | 111 - 125 | 121-135 | 131- 145 | 141- 155 | 151-165 | 166-180 | 181- 195 | 191- 205 | 201- 215 | 211- 225 | 216- 230 | 221- 235 |
| | | 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 165 | 180 | 190 и менее | 200 | 210 | 215 | 220 |
| 6 | Прыжок вверх с места, см л/а, с/г, сп/и | 5 | 20 | 25 | 30 | 35 | 41 | 45 | 49 | 51 | 54 | 54 | 59 | 60 |
| | | 4 | 16- 19 | 21-24 | 26-29 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 | 47-50 | 50-53 | 53-56 | 55-58 | 56-59 |
| | | 3 | 12- 15 | 17-20 | 22-25 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 | 43-46 | 46-49 | 49-52 | 51-54 | 52-55 |
| | | 2 | 8- 11 | 13-16 | 18-21 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 | 39-42 | 42-45 | 45- 48 | 47-50 | 48-51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 1 | 7 и мен ее | 12 | 17 | 22 | | 29 | 33 | 38 | 41 | 44 | 46 | 47 |
| 7 | Подтягива ние на руках в висе с/г | 5 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 |
| | | 4 | 3-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 9-12 | 11-14 | 13-17 | 15-20 | 16-23 | 20- 26 | 24-29 | 26-32 |
| | | 3 | 2 | 2-3 | 3-5 | 5-7 | 5-8 | 7-10 | 8-12 | 9-14 | 10-15 | 13- 19 | 16-23 | 18-25 |
| | | 2 | 1 | 1 | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-7 | 3-8 | 3-9 | 8-12 | 8-15 | 10-17 |
| | | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-7 | 4-7 | 5-9 |
| 8 | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из- за головы, см. | 5 | - | 266 | 296 | 366 | 396 | 436 | 486 | 536 | 586 | 626 | 661 | 691 |
| | | 4 | - | 216-265 | 251- 295 | 316- 365 | 351- 395 | 391- 435 | 436- 485 | 486- 535 | 536- 575 | 576- 625 | 611- 660 | 641- 690 |
| | | 3 | - | 161-210 | 206- 250 | 261- 315 | 306- 350 | 346- 390 | 386- 435 | 436- 485 | 486- 535 | 526- 575 | 561- 610 | 591- 640 |
| | | 2 | - | 111-160 | 161- 205 | 211- 260 | 261- 305 | 301- 346 | 336- 385 | 386- 435 | 436- 485 | 476- 525 | 511- 560 | 541- 590 |
| | | 1 | - | 110 и менее | 160 | 210 | 260 | 300 | 335 | 385 | 435 | 475 | 510 | 540 |
| 9 | Накло н вперед , см. | 5 | Все возрастные группы | 11 и более | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | + 0,5- +10,5 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | 0- -10 | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | -10,5 - -20,5 | | | | | | | | | | |
| | | 1 | | -21 и более | | | | | | | | | | |
| 10 | Выкрут | 5 | Все возрастные группы | 35 и меньше | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | 36-45 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | 46-55 | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | 56-65 | | | | | | | | | | |
| | | 1 | | 66 и больше | | | | | | | | | | |

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (девочки, девушки)

| № п / п | Упражнения | Баллы | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 и старше |
|---------|----------------------------------|-------|-----------------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 1 | Бег 30 м сек, | 5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,0 |
| | | 4 | 6,5-6,9 | 6,3-6,7 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,6-5,0 | 4,4-4,8 | 4,2-4,6 | 4,1-4,5 |
| | | 3 | 7,0-7,4 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,7-5,1 | 4,6-5,0 |
| | | 2 | 7,5-7,9 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,2-5,6 | 5,1-5,5 |
| | | 1 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,3 | 6,9 | 6,6 | 6,4 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,6 |
| 2 | Бег 500 м мин, | 5 | - | 2,20 | 2,10 | 1,55 | 1,40 | 1,35 | 1,30 | 1,27 | 1,24 | 1,22 | 1,20 | 1,13 |
| | | 4 | - | 2,30 | 2,20 | 2,05 | 1,50 | 1,45 | 1,35 | 1,32 | 1,29 | 1,27 | 1,24 | 1,23 |
| | | 3 | - | 2,40 | 2,30 | 2,15 | 2,00 | 1,55 | 1,40 | 1,37 | 1,34 | 1,32 | 1,27 | 1,26 |
| | | 2 | - | 2,50 | 2,40 | 2,25 | 2,10 | 2,05 | 1,45 | 1,42 | 1,39 | 1,37 | 1,32 | 1,30 |
| | | 1 | - | 3,00 | 2,50 | 2,35 | 2,20 | 2,15 | 1,50 | 1,47 | 1,42 | 1,39 | 1,37 | 1,35 |
| 3 | Бег на месте 10 сек., кол-во раз | 5 | Все возрастные группы | 66 и более | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | 57-65 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | 47-56 | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | 37-46 | | | | | | | | | | |
| | | 1 | | 36 и менее | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 3x10м сек, | 5 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,5 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,1 |
| | | 4 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,8 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 |
| | | 3 | 9,3- | 9,1-9,5 | 8,9-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1- | 6,9-7,3 | 6,7- |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|----------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
| | | | 9,7 | | | | | | | | | 7,5 | | 7,1 |
| | | 2 | 9,8 - 10, 2 | 9,6-10,0 | 9,4-9,8 | 9,3-9,6 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8- 8,2 | 7,6- 8,0 | 7,4-7,8 | 7,2- 7,6 |
| | | 1 | 10, 3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 8,8 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5 | Прыжок в длину с места, см, | 5 | 141 и б. | 151 | 161 | 171 | 181 | 191 | 206 | 221 | 231 | 239 | 245 | 250 |
| | | 4 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 | 211-220 | 221-230 | 229-238 | 235-244 | 240-249 |
| | | 3 | 121-130 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 | 201-210 | 211-220 | 219-228 | 225-234 | 230-239 |
| | | 2 | 111-120 | 121-130 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 | 191-200 | 201-210 | 209-218 | 215-224 | 220-229 |
| | | 1 | 110 и м. | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 190 | 200 | 208 | 214 | 219 |
| 6 | Прыжок вверх с места см, | 5 | 22 и б. | 26 | 30 | 35 | 41 | 45 | 49 | 51 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| | | 4 | 18-21 | 22-25 | 26-29 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 | 47-50 | 50-53 | 52-55 | 54-57 | 56-59 |
| | | 3 | 14-17 | 18-21 | 22-25 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 | 43-46 | 46-49 | 48-51 | 50-53 | 52-55 |
| | | 2 | 10-13 | 14-17 | 18-21 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 | 39-42 | 42-45 | 44-47 | 46-49 | 48-51 |
| | | 1 | 9 и м. | 13 | 17 | 22 | 25 | 29 | 33 | 38 | 41 | 43 | 45 | 47 |
| 7 | Подтягивание из виса, раз с/г, бор | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | 4 | 4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 | 10-14 | 12-15 | 14-16 | 15-17 | 17-18 |
| | | 3 | 3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 4-6 | 6-9 | 5-9 | 8-11 | 10-13 | 11-14 | 14-16 |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2-3 | 3-4 | 1-3 | 3-5 | 1-4 | 4-7 | 6-9 | 7-10 | 10-13 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-2 | - | 1-2 | - | 1-3 | 3-5 | 4-6 | 6-9 |
| 8 | Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см | 5 | | 211 | 241 | 271 | 301 | 361 | 391 | 431 | 491 | 551 | 601 | 651 |
| | | 4 | | 181-210 | 211-240 | 241-270 | 271-300 | 321-360 | 351-390 | 401-430 | 461-490 | 491-550 | 531-600 | 581-650 |
| | | 3 | | 151-180 | 181-210 | 211-240 | 241-270 | 281-320 | 311-350 | 371-400 | 421-460 | 431-490 | 471-530 | 511-580 |
| | | 2 | | 121-150 | 151-180 | 181-120 | 211-240 | 241-280 | 271-310 | 341-370 | 381-420 | 411-470 | 441-470 | 471-510 |
| | | 1 | | 120 | 150 | 180 | 210 | 240 | 270 | 340 | 380 | 410 | 440 | 470 |
| 9 | Наклон вперед, см. | 5 | Все возрастные группы | 16 и более | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | 5,5-15,5 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | -5-+5 | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|--------|----------------------------|---|---------------------------|-------------|
| | | 2 | | -5,5- -15 |
| | | 1 | | -16 и более |
| 1 0 | Выкрут с палкой, см. | 5 | Все возрастные групп ы | 25 и менее |
| | | 4 | | 26-35 |
| | | 3 | | 36-45 |
| | | 2 | | 46-55 |
| | | 1 | | 56 и более |

Нормативы специальной физической подготовки для групп базового и углубленного уровней

| Компонент мастерства | Задание | Критерий | Особенности выполнения |
|----------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| Стойка | Бросок через бедро | Время выполнения | Не менее 5 бросков за 10 с. |
| | Страховка | Техника выполнения | Выполнить все виды страховок |
| Партер | Выполнить 5 переворотов | Время выполнения | Пять переворотов за 15 секунд |
| | Показать 5 видов удержаний | Техника выполнения | Один борец на спине, второй сверху |
| | Показать пять видов болевых приемов | Техника выполнения | - |

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

| Уровень подготовки | Вид спорта | Суммарная оценка уровней, в баллах |
|-----------------------------------|------------|------------------------------------|
| Общая физическая подготовка | Самбо | 22 |
| Специальная физическая подготовка | Самбо | зачет/ не зачет |

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

9. Локальные акты МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ».
10. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
11. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
13. "Правила вида спорта "самбо" (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 октября 2016 г. N 1085).
14. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

Литература по виду спорта

1. 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
2. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: Ф и С, 1982.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.24. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014 г..
7. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях

реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015 г..

8. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А. Поносков, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. — Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014 г..

9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство просвещения России. URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 15.03.2021 г.).

2. Портал центра образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 15.03.2021 г.).

3. Министерство спорта РФ . URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.03.2021 г.).

4. Олимпийский Комитет России. URL: olympic.ru (дата обращения: 15.03.2021 г.).

5. Международная федерация самбо. URL: <https://sambo.sport/ru/events/> (дата обращения: 15.03.2021 г.).

6. Федерация самбо России. URL: <http://sambo.ru/events/2019/> (дата обращения: 15.03.2021 г.).

7. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) URL: https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsiy_i_metody_vyyavleniya_odarenyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf (дата обращения: 15.03.2021 г.).