Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ № 123 от 01.09.2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Самбо»***

Для учащихся 10-8 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Яковлева С.И., тренер-преподаватель

Вяткина М.А., методист

Сысерть - 2023

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пояснительная записка** | **3** |
| **1.** | **Учебный план** | **9** |
| **1.1.** | Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки | 9 |
| **1.2.** | Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана | 9 |
| **1.3.** | Режим тренировочной работы | 10 |
| **1.4.** | План учебного процесса | 10 |
| **1.5.** | Годовой учебный план-график первый год обучения | 11 |
| **1.6.** | Годовой учебный план-график - второй, третий год обучения. | 11 |
| **1.7.** | Годовой учебный план-график - четвертый, пятый год обучения | 12 |
| **1.8.** | Годовой учебный план-график: шестой год обучения | 13 |
| **1.9.** | Годовой учебный план-график: седьмой, восьмой год обучения. | 13 |
| **2.** | **Методическая часть** | **15** |
| **2.1.** | Требования к содержанию образовательной программы | 15 |
| **2.2.** | Теоретическая подготовка | 16 |
| **2.3.** | Общая физическая подготовка | 18 |
| **2.4.** | Специальная физическая подготовка | 20 |
| **2.5.** | Основы профессионального определения | 20 |
| **2.5.1.** | Технико-тактическая подготовка | 20 |
| **2.5.2.** | Участие в соревнованиях | 23 |
| **2.5.3.** | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 23 |
| **2.6.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 24 |
| **2.7.** | Специальные навыки | 25 |
| **2.8** | Судейская подготовка | 26 |
| **2.9.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 26 |
| **2.10.** | Методы выявления и отбора одаренных детей | 28 |
| **3.** | **План воспитательной и профориентационной работы** | 30 |
| **3.1.** | Групповая и индивидуальная работа с обучающимися | 33 |
| **3.2.** | Формирование качеств спортсмена | 34 |
| **3.3.** | Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств | 39 |
| **3.4.** | Профессиональная ориентация обучающихся спортсменов | 44 |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования** | **46** |
| **4.1.** | Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся | 46 |
| **4.2.** | Контрольные и контрольно-переводные нормативы | 46 |
| **4.3**  **4.4** | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**.**  Требования по переводу обучающихся по годам обучения | 50 |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения** | **51** |
| **5.1.** | Список литературы | 51 |
| **5.2.** | Перечень интернет – ресурсов | 52 |
|  | **Приложения** | **53** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) по виду спорта самбо разработана в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- -Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125;

-Приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 года № 196.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» от 12.10.2015 г. № 932.

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; учебный план; методическая часть; план воспитательной и профориентационной работы, система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

***Характеристика вида спорта***

Самбо является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо в МАУ ДО «Сысертская спортивная школа». В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах освоения программы, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

***Программа учитывает:***

-особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

-психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся.

***Основными задачами реализации 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.

Срок обучения по программе составляет 8 лет (3 года в группах начальной подготовки и 5 лет в учебно-тренировочных руппах).

**Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение в спортивную школу.**

|  |  |
| --- | --- |
| Группы подготовки | Минимальный возраст  обучающегося |
| Начальная подготовка | 10 лет |
| Учебно-тренировочная подготовка | 16 лет |

**Минимальная наполняемость группы (человек)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы подготовки | | | |
| Начальная поготовка | | Учебно-тренировочная подготовка | |
| 1-годы обучения | 2-3 годы обучения | 4-5 годы обучения | 6-7-8 годы обучения |
| 15 | 12 | 10 | 8 |

***Планируемые результаты освоения образовательной программы***:

***Результаты освоения образовательной программы в группах начальной подготовки:***

Теоретические основы физической культуры и спорта:

-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.

Общая физическая подготовка:

-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.

Специальная физическая подготовка

-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.

Различные виды спорта и подвижные игры:

-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.

Специальные навыки:

-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 самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***Результаты освоения образовательной программы в учебно-тренировочных группах:***

Теоретические основы физической культуры и спорта:

-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.

Общая и специальная физическая подготовка:

-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.

Основы профессионального самоопределения:

-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.

Тактико-техническая подготовка:

-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.

Различные виды спорта и подвижные игры:

-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.

Судейская подготовка:

-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.

Специальные навыки:

-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 самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

***1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности Группы | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество занятий в год |
| Группы начальной подготовки | 1 | 6 | 3 | 264 | 132 |
| 2 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| 3 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| Учебно-тренировочные группы | 4 | 10-12 | 4-5 | 528 | 176-220 |
| 5 | 10-12 | 4-5 | 528 | 176-220 |
| 6 | 16-18 | 6 | 792 | 264 |
| 7 | 16-18 | 6 | 792 | 264 |
| 8 | 16-18 | 6 | 792 | 264 |

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по разделам подготовки по отношению к общему объему учебного плана.

***1.2.*** ***Соотношение объемов обучения по разделы подготовки по отношению к общему объему учебного плана.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| **1** | **Обязательные предметные области** | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 31% | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  | 25% |
| 1.4. | Вид спорта | 32% | 32% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 5% |
| **2** | **Вариативные предметные области** | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% | 10% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 4% |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% | 5% |
| 2.4. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3% | 6% |
| 2.5. | Самостоятельная работа | 3% | 3% |
| 2.6. | Аттестация | 2% | 1% |

***1.3.Режим тренировочной работы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы подготовки | Количество занятий в неделю | Количество и продолжительность занятий в день |
|  | | |
| 1 год обучения | 3 | 2 по 45 мин. |
| 2-3 год обучения | 4 | 2 по 45 мин. |
| 4-5 год обучения | 4-5 | 3 по 45 мин. |
| 6 год обучения | 6 | 3 по 45 мин. |
|  | | |
| 7-8 год обучения | 6 | 3 по 45 мин. |

***1.4.План учебного процесса.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | аттестация | | Распределение по годам обучения | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | Общий объем часов | 4400 |  |  |  |  |  | 264 | 352 | 352 | 528 | 528 | 792 | 792 | 792 |
| 1. | **Разделы подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта |  |  | 440 |  |  |  | 26 | 35 | 35 | 52 | 52 | 80 | 80 | 80 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  |  | 817 |  |  | 83 | 105 | 105 | 152 | 152 | 220 |  |  |
| 1.3. | Специальная физическая подготовка |  |  |  | 360 |  |  |  |  |  |  |  |  | 180 | 180 |
| 1.4. | Основы проф. самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 60 |
| 1.5. | Тактико –техническая подготовка |  |  |  |  |  |  | 91 | 113 | 113 | 167 | 167 | 240 | 240 | 240 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  | 37 | 50 | 50 | 52 | 52 | 80 | 80 | 80 |
| 2.2. | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 | 40 |
| 2.3. | Специальные навыки |  |  |  |  |  |  | 13 | 17 | 17 | 26 | 26 | 40 | 40 | 40 |
| 3. | **Физкультурные и спортивные мероприятия** |  |  |  | 220 |  |  | 8 | 14 | 14 | 32 | 32 | 40 | 40 | 40 |
| 4. | **Самостоятельная работа** |  | 132 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 15 | 15 | 26 | 26 | 26 |
| 5.1. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 45 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| 5.2. | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

***1.5. Годовой учебный план-график первый год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 26 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |
| 2.Общая физическая подготовка | 83 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 9 |  | 2 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 91 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 |  | 5 |
| 4.Тактико-техническая подготовка | 37 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 |  | 3 |
| 5.Специальные навыки | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **6**.Физкультурные и спортивные мероприятиясоревнования | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 7.Промежуточная аттестация (тестирование) | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Всего:** | **264** | 26 | 26 | 25 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 25 |  | 14 |

***1.6. Годовой учебный план-график - второй, третий год обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 5 |
| 2.Общая физическая подготовка | 105 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 9 |  | 5 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 113 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 |  | 3 |
| 4Различные виды спорта и подвижные игры | 50 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 3 |
| 5.Специальные навыки | 17 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| 6.Физкультурные и спортивные мероприятия, соревнования | 14 | 3 | 2 |  | 3 |  |  |  |  | 2 | 4 |  |  |
| **7**.Самостоятельная работа | 12 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 8.Промежуточная аттестация (тестирование). | **6** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Всего: | **352** | 34 | 33 | 33 | 35 | 29 | 32 | 34 | 33 | 35 | 35 |  | 19 |

***1.7. Годовой учебный план-график - базовый уровень сложности четвертый, пятый год обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 |
| 1.2.Общая физическая подготовка | 152 | 15 | 15 | 15 | 13 | 11 | 10 | 15 | 14 | 15 | 20 |  | 9 |
| 1.3. Специальная физическая подготовка | 167 | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 18 | 17 | 17 | 12 | 16 |  | 7 |
| 2.1.Различные виды спорта и подвижные игры | 78 | 8 | 7 | 7 | 9 | 5 | 7 | 7 | 13 | 4 | 5 |  | 6 |
| 2.2.Специальные навыки | 26 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  | 4 |
| 3.Физкультурные и спортивные мероприятия соревнования. | 32 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 |  |  | 4 |  |  |
| 4.Самостоятельная работа | 15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| 5.1.Промежуточная аттестация (тестирование) | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **528** | **54** | **51** | **49** | **52** | **42** | **49** | **51** | **54** | **42** | **54** | **0** | **30** |

***1.8. Годовой учебный план-график: шестой год обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 80 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 |  | 6 |
| 2.Общая физическая подготовка | 230 | 26 | 28 | 28 | 24 | 19 | 21 | 16 | 22 | 18 | 22 |  | 6 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 240 | 16 | 16 | 16 | 25 | 20 | 27 | 27 | 26 | 20 | 30 |  | 17 |
| 5.Различные виды спорта и подвижные игры | 120 | 16 | 20 | 14 | 8 | 6 | 6 | 15 | 16 | 6 | 8 |  | 5 |
| 2.2.Специальные навыки | 50 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 |  | 2 |
| 3.Физкультурные и спортивные мероприятия, соревнования | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| 4.Самостоятельная работа | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 5.Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1.Промежуточная аттестация (тестирование | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Всего:** | **792** | **76** | **82** | **76** | **76** | **65** | **72** | **76** | **82** | **65** | **82** | **0** | **40** |

***1.9. Годовой учебный план-график:- седьмой восьмой год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 72 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |
| 1.2.Общая физическая подготовка | 124 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 14 | 9 |  | 7 |
| 1. Специальная физическая подготовка | 180 | 22 | 22 | 20 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 10 |
| 1.4.Основы проф. самоопределения | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 |  | 6 |
| 1.5.Тактико техническая подготовка | 240 | 16 | 16 | 16 | 25 | 27 | 27 | 27 | 26 | 20 | 20 |  | 20 |
| 2.2.Судейская подготовка | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| 2.3.Специальные навыки | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| 3.Физкультурные и спортивные мероприятия, соревнования | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| **4.Самостоятельная работа** | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| Врачебный и медицинский контроль | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 5.2.Итоговая аттестация | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **Всего:** | **792** | 73 | 75 | 73 | 75 | 80 | 74 | 76 | 75 | 69 | 65 | 0 | 57 |

\*Итоговая аттестация проводится в конце восьмогоо (последнего) года обучения.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Требования к содержанию образовательной программы**

Учебный план Программы предусматривает два уровня сложности начальной подготовки и учебно-тренировочной в освоении обучающимися образовательной программы.

Программа предусматривает изучение и освоение следующих Разделов подготовки:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка

-тактико-техническая подготовка

-участие в соревнованиях

-различные виды спорта и подвижные игры;

-инструкторская и судейская практика

-контрольные мероприятия (тестирование

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

*Основными формами учебно-тренировочной работы являются:*

* Теоретические занятия;
* Групповые занятия;
* Индивидуальные занятия;
* Участие в соревнованиях различного уровня;
* Занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Культурно-массовые мероприятия.

**2.2. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

2) Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

3) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Понятие о планировании тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

5) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

6) Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

7) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

8) Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

10) Основы спортивного питания.

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

11) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

12) Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**2.3.Общая физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (для всех уровней сложности)*

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

*Общеразвивающие упражнения:*

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

***Специальная физическая подготовка.***

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

*Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).* Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности выполнения.

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

*Специально-подготовительные упражнения для бросков.* Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.* Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа– махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

*Специальные борцовские упражнения:*

-упражнения с партнером;

-упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков/подвороты и тяги руками.

-борцовский мост и упражнения на мосту;

-забегание на борцовском мосту;

*Подготовительные упражнения:*

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

-элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;

-на время 10 напрыгиваний на высоту 70 см.

*Подводящие упражнения:*

-перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

-основные положения броска из основной техники борьбы;

-детали техники броска;

-упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

*Имитационные упражнения:*

-аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;

-имитации бросков с поворотом спиной к партнеру влево/вправо;

-имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево/вправо;

-имитация броска через грудь;

-многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**2.4. Основы профессионального самоопределения**

В ходе тренировочного процесса у обучающихся-спортсменов формируются социально значимые качества личности; развиваются коммуникативные навыки, лидерского потенциала, приобретается опыт работы в команде (группе); а также развиваются организаторские качества и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии, приобретается опыт проектной и творческой деятельности и практический опыт педагогической деятельности, В процессе обучения проводится предпрофессиональная подготовка обучающихся.

**2.5.Технико-тактическая подготовка.**

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

***Система упражнений самбо***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника | Приемы  нападения | Броски руками, ногами, туловищем |
| Сковывания: удержания, болевые, удушающие |
| Удары руками, ногами, туловищем |
| Приемы  защиты | Руками: контрудар, подставка, отбив, блок, захват |
| Ногами: уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскальзывание, сбивание |
| Туловищем: уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив, блок, сбивание, отжимание |

***Базовый уровень сложности***

*Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

*Первый год обучения. Техника борьбы лёжа.* Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Второй год обучения. Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Третий год обучения. Техника борьбы лёжа.* Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Основы тактики спортивного самбо.* Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

*Четвертый год обучения. Техника борьбы лёжа.* Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

*Техника борьбы в стойке.* Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Основы тактики спортивного самбо.* Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

*Пятый год обучения. Техника борьбы лёжа.* Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Основы тактики спортивного самбо.* Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

*Шестой год обучения. Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Основы тактики спортивного самбо.* Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

***Учебно-тренировочные группы***

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Основы тактики спортивного самбо.* Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на углубленном уровне сложности по совершенствованию техники борьбы самбо входит весь арсенал технических приемов самбиста: броски подножкой, подсечкой, зацепом, через голову, через бедро, прогибом, с захватом ног; активные и пассивные защиты от изученных бросков, от болевых приёмов, от переворачивания; удержания; уходы и пассивные защиты от изученных удержаний; болевые приёмы на руки, болевые приёмы на ноги.

Совершенствованию технической подготовки необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала самбиста напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

**2.5.2.Участие в соревнованиях**

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных самбистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

***Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Группы подготовки | | | |
| Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы |
| 1-2 год обучения | 3-4 год обучения | 5-6 год обучения | 7-8 год обучения |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего соревновательных поединков | 6 | 8 | 15 | 15 |

**2.5.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности.

-К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

-При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

-При проведении занятий по самбо возможно воздействие на обучающихся-спортсменов следующих опасных факторов: травмы при падении; травмы в связи с неиспользованием средств защиты; травмы при выполнении упражнений без разминки.

-При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

-При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

-В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

-Обучающиеся-спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

-Надеть спортивную форму.

-Провести разминку.

-Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий.

-При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

-Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

-Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

-Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

-Не начинать каких-либо действий без команды тренера.

-Не покидать место занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

-При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

-При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

-Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

-Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.6. Различные виды спорта и подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается 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, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

*Используемые упражнения для развития общих физических качеств:*

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на ногах (на руках)

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

**2.7. Специальные навыки**

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

***Развитие творческого мышления***

В процессе тренировок у обучающихся-спортсменов развивается изобретательность и логическое мышление; умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**2.8. Судейская подготовка**

Судейская практика является продолжением тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по самбо.

*Судейская практика:* самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

В данном разделе программы представлено содержание судейской подготовки для обучающихся углубленного уровня сложности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Год обучения** | **Содержание практики** |
| 7 | Изучение основных положений правил по самбо.  Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. |
| Судейство соревнований в роли бокового судьи - арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. |
| 8 | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |
| Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. |

**2.9.Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На базовом уровне сложности обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

На углубленном уровне сложности - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и на базовом уровне сложности.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Организация медико-биологического обеспечения (далее – МБО)

–контроль состояния здоровья занимающихся;

–оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;

–предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

–диспансеризация обучающихся-спортсменов;

–медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

–борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала учреждения и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

В начале и конце учебного года все обучающиеся-спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, которое включает:

-комплексную клиническую диагностику;

-оценку уровня здоровья и функционального состояния;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью.

-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное и принципиальное положение - доступ к тренировкам здоровых детей.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента,, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья обучающихся- спортсменов предусматривается:

1)диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;

2)регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3)дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;

Официально принятые требования к правильно заполненной справке- допуску:

1)справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

2)справка действительна только для предоставления в Спортивную школу по указанному виду спорта;

3)справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4)справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям. Борьбу с допингом ведут спортивные федерации.

**2.10. Методы выявления и отбора одаренных детей**

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.

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 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 исследования 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.

**3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

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

**Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных и иных мероприятий**

Методы организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы предполагают формирование классов на основе выбранного вида спорта, организацию тренировок, проведение регулярных оздоровительных процедур, подготовку и проведение спортивных соревнований.

Мероприятия формируют у обучающихся: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, о выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов; представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов; потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой; умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом. Для реализации этого комплекса разработана интеграция с курсом физической культуры.

Мероприятия формируют у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей; навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения; навыки контроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях; представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, о факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением. В результате реализации данного комплекса обучающиеся получают представление о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Мероприятия формируют у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знание о правилах питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания; знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Направления и формы воспитательной работы:**

Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий

Физкультурно-спортивные:

-организация внутришкольных спортивных соревнований;

-участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

-тренировочные сборы;

-регулярное организованное посещение в качестве зрителей (программа «Зритель») спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Свердловской области,

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

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

Физкультурно-оздоровительные:

-организация «Дней здоровья»;

-проведение бесед по охране здоровья и ЗОЖ;

-занятия с психологом, воспитателем, социальным педагогом и другие формы педагогической поддержки;

-спортивно-оздоровительные лагеря.

-участие в оздоровительно-восстановительных процедурах.

**Общекультурное направление воспитательной работы:**

-организация и проведение экскурсий, поездок и творческих отчетов по ним;

-проведение тематических бесед о культуре поведения и речи и пр. обучающегося-спортсмена;

-проведение выставок спортивных достижений, создание страничек по спортивным интересам в соцсетях, формирование школьного портфолио обучающегося-спортсмена.

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебно- тренировочной активности обучающегося-спортсмена, направленности, широты или избирательности его интересов.

Организация 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 «ДЮСШ «Мастер-Динамо»:

1.Книга Рудман Д.Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. — М., 2003.

2.Просмотр фильма «Гений дзюдо» (2004).

3.Просмотр фильма «Путь» (2009)

4.Просмотр фильма «Спарта»

5.Просмотр фильма «Чистая победа»

7.Просмотр фильма «Поддубный»

8.Книга «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002)

9.Просмотр фильма «Валерий Харламов. Дополнительное время»

Встречи, лекции, беседы с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, мастер-классы с известными российскими спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта.

*Иные мероприятия*:

*Социальная направленность:*

-тематические диспуты;

-участие в социально-направленных спортивных акциях (благотворительные мероприятия, волонтерство, субботники, и.т.п);

-консультации родителей.

*Духовно-нравственная направленность*:

-встречи с ветеранами спорта, ВОВ и труда, «Уроки мужества»;

-участие а акции «Бессмертный полк» и др.;

-участие в проведении тематических классных часов, бесед.

-подготовка и проведение спортивных праздников, благотворительных и традиционных школьных мероприятий.

**3.1.Групповая и индивидуальная работа с обучающимися**

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного самбиста.

В общей системе индивидуальной подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

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

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

3.Общественную активность.

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

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

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Индивидуальная работа с юным спортсменом достигается за счет специальной подготовки, которая направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

**3.2. Формирование качеств самбиста**

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для самбиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

***Коллективизм.*** Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств самбиста: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у самбиста стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

***Товарищеские отношения*** складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

***Общественная активность*** - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива. Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех занимающихся.

***Тактичность.*** Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен самбистом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности самбиста и способствуют выработке этого качества.

***Дисциплина*** должна быть сознательной. Для этого самбист должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

***Точность*** - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени.

Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др. Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

***Честность*** - правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно. Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

***Трудолюбие*** - важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

***Целеустремленность*** тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

***Патриотизм*** – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

***Средства и методы контроля моральных качеств.***

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

*Психологическая направленность содержания разминки*

Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм юного спортсмена к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь, мышечную, сердечно-сосудистую и частично - нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить занимающийся в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему спортсмена в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если юный спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка занимающегося в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

**3.3.Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:**

1.Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2.Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3.Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4.Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5.Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6.В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Спортсмен, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7.Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно- эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если занимающийся при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то занимающийся может попробовать выполнить упражнение более трудное.

***Методические приемы воспитания смелости:***

1.Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порогстраха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

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

3.Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4.У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

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

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх: а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю; в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно- оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1.Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2.Постановка занимающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку со спортсменом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

При этом следует учитывать следующие требования:

1.Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2.Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3.Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

4.Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5.Высокая интенсивность чувства долга, часть выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки*.

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.

7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Режим сна и бодрствования.

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

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б)сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы самбисту на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м2 (2x2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Спортсмен высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

д) если занимающийся в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1.Сложные по координации упражнения и приемы.

2.Силовые упражнения с околопредельными весами.

3.Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.

4.Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.

6.Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.

7.Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы занимающийся мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

1.Схваток по заданию.

2.Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3.Схваток в определенном положении. В положении лежа занимающийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4.Схваток с форой. Занимающемуся отводится определенное время для задачи: ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

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

7.Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:*

1.Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).

2.Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

3.Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

4.Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5.Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

6.Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7.Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

**3.4. Профессиональная ориентация обучающихся**

-приобретение на тренировках практического опыта, соответствующего интересам и способностям обучающихся-спортсменов;

-формирование у обучающихся-спортсменов мотивации к труду, потребности к приобретению будущей профессии;

-развитие собственных представлений о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности: Физическая культура "педагог по физической культуре и спорту";

-овладение способами и приемами поиска информации, связанной с дальнейшим профессиональным образованием и будущей спортивной профессиональной деятельностью тренера, поиском вакансий на рынке труда Свердловской области, Уральского федерального округа;

-информирование обучающихся-спортсменов об особенностях различных сфер профессиональной деятельности, особенностях регионального, российского и международного спроса на виды трудовой деятельности в спортивной отрасли;

-развитие консультационной помощи обучающихся-спортсменов в их профессиональной ориентации, включающей диагностику профессиональных склонностей и профессионального потенциала (в том числе компьютерное профессиональное тестирование и тренинги в специализированных центрах);

-осознание обучающимися-спортсменами ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни спортсмена, выбор ими индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных спортивных возможностей, овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены и выбора индивидуального рациона здорового питания;

-убежденность обучающихся-спортсменов в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в неприемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга;

-осознание обучающимися-спортсменами взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1.Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.**

Образовательная организация самостоятельно определяет формы и методы проведения индивидуального отбора обучающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Перевод обучающихся на следующий год обучения по образовательной программе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Организация внутреннего контроля должна быть направлена на решение следующих задач:

-установление соответствия содержания тренировочных занятий уровню сложности освоения программы обучающимися, планам подготовки, дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта;

-содействие методически правильному планированию тренировочных занятий;

-своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию обучающихся-спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

-оценка уровня методической подготовленности тренерско- преподавательского состава, профессиональной компетенции медицинского персонала (при наличии);

-оценка уровня спортивной подготовленности обучающихся и их физического развития.

Аттестация проводится ежегодно на уровнях сложности тренировочного процесса: промежуточная – 2 раза в год, итоговая — после освоения обучающимся- спортсменом уровня сложности Программы.

***Промежуточная аттестация*** представлена системой комплексного контроля.

Комплексный контроль позволяет оценивать уровень подготовленности обучающегося на всех уровнях сложности освоения программы. Система комплексного контроля даёт возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления тренировок, постоянно вести контроль за динамикой тренированности юного спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, служит основанием для перевода обучающегося-спортсмена на следующий год обучения.

Комплексный контроль осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

–сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

–учёт результатов участия в соревнованиях.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе.

**4.2.Контрольные и контрольно-переводные нормативы**

разработаны в соответствии с целью «ДЮСШ «Мастер-Динамо» на основе ФГТ с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки при последовательном повышении требований к выполнению упражнений (тестов).

В качестве аттестации по теоретической подготовке также используется форма аттестации: тестирование. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Контрольные нормативы по борьбе самбо для групп 1 и 2 годов обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Контрольные нормативы** | Группы начальной подготовки | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | |
| 40 кг. | 35-40кг. | 30-35кг. | 50 кг. | 45-50 кг. | до 40кг.. |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 2 | Челночный бег  3х10 м (с) | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 8,3 | 8,8 | 9,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места  (см) | 180 | 170 | 160 | 190 | 175 | 165 |
| 4 | Подтягивание на перекладине  (раз) | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 5 |
| 5 | Сгибание рук в  упоре лежа, раз | 20 | 15 | 12 | 42 | 38 | 25 |
| 6 | Сгибание  туловища лежа на спине, раз | 18 | 16 | 14 | 22 | 20 | 18 |
| 7 | Бег 6 минут, м | 1250 | 900-1050 | 850 | 1350 | 1100-  1200 | 950 |
| 8 | Бросок набивного мяча 3 кг из-за  головы, м | 3,2 | 3,0 | 2,8 | 5,0 | 4,6 | 4,2 |

**Контрольные нормативы по борьбе самбо 3-4-ого годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Год обучения** | | | | | |
| **1** | | | **2** | | |
| **до 50кг** | **до 66 кг** | **св. 66 кг** | **до 50 кг** | **до 66 кг** | **св 66 кг** |
| 1 | Бег 30 м с ходу (с) | 5,1 | 5,2 | 5,4 | 5,0 | 5,1 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | 6,85 | 6,9 | 6,95 | 6,75 | 6,8 | 6,85 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 220 | 215 | 210 |
| 4 | Подтягивание на перекладине  (раз) | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| 5 | Бег 1500 м (мин) | 6,4 | 6,42 | 6,45 | 6,38 | 6,4 | 6,43 |
| 6 | 10 кувырков вперед (с) | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 17,3 | 17,8 | 18,3 |
| 7 | Подтягивание на перекладине  за 20 с (раз) | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 7 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз) | 15 | 14 | 12 | 16 | 15 | 13 |
| 9 | Сгибание туловища лежа на  спине за 20 с (раз) | 13 | 12 | 10 | 14 | 13 | 12 |
| 10 | Забегание на мосту влево 5 раз | 18,0 | 19,0 | 20,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вправо 5 раз (с) |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Перевороты на мосту  10 раз (с) | 16 | 18 | 20 | 15 | 16 | 17 |

**Контрольные нормативы по борьбе самбо в группах 5-6 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Год обучения** | | | | | | | | |
| **5** | | | | | | **6** | | |
| **до**  **50 кг** | **до**  **66 кг** | **св.**  **66 кг** | **до**  **50 кг** | **до**  **66 кг** | **св.**  **66 кг** | **до**  **50 кг** | **до**  **66 кг** | **св.**  **66 кг** |
| 1 | Бег 30 м с ходу  (с) | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 4,7 | 4,8 | 4,9 |
| 2 | Челночный бег  3х10 м (с) | 6,65 | 6,7 | 6,75 | 6,55 | 6,6 | 6,65 | 6,45 | 6,5 | 6,55 |
| 3 | Прыжок в длину с места  (см) | 225 | 220 | 215 | 230 | 225 | 215 | 230 | 225 | 220 |
| 4 | Подтягивание  на перекладине (раз) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 | 19 | 17 | 15 |
| 5 | Бег 1500 м  (мин) | 6,36 | 6,38 | 6,41 | 6,34 | 6,36 | 6,39 | 6,32 | 6,34 | 6,37 |
| 6 | 10 кувырков  вперед (с) | 17,1 | 17,6 | 18,1 | 16,9 | 17,4 | 17,9 | 16,7 | 17,2 | 17,7 |
| 7 | Подтягивание на перекладине за 20 с (раз) | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 15 | 14 | 13 |
| 8 | Сгибание рук в  упоре лежа за 20 с (раз) | 17 | 16 | 14 | 18 | 17 | 15 | 19 | 18 | 16 |
| 9 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с  (раз) | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 17 | 6 | 15 |
| 10 | Забегание на мосту влево 5  раз, вправо 5 раз (с) | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 14,5 | 15,5 | 16,5 |
| 11 | Перевороты на  мосту 10 раз (с) | 14 | 15 | 16 | 13 | 14 | 15 | 12,5 | 13,5 | 14,5 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин) | Бег 800 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 8 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 10 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 8 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 3 раз) |
| Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) | Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**4.3Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие раздевалок,

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);

-обеспечение спортивной экипировкой;

-осуществление медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей на выполнение муниципального задания,

***Спортивное оборудование, инвентарь и экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер самбо 12 x 9 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы медицинские напольные | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 4 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 11. | Медицинболы (от 3 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 16. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 18. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 19. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| Экипировка | | | |
| 20. | Ботинки самбо | пара | На занимающегося |
| 21. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | На занимающегося |
| 22. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | На занимающегося |

**4.4. Требования по переводу обучающихся на следующий год обучения:**

* Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
* Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением педагогического совета и оформляется приказом директора.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список используемой литературы**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. САМБО- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008г.
3. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г.
4. «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г.
5. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008г.
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005г.
7. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009г.
8. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993г.
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2013г.
10. Борьба самбо Финальные соревнования — М.: «Советский спорт»1987г.
11. Спортивная борьба: отбор и планирование — Г.С. Туманян — М.: Физкультура и спорт, 1984г.
12. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2008г.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986г.
14. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991г.
16. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004г.
17. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2005г.
18. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2005г.
19. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000г.
20. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003г.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи поединков.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.
5. Таблица разрядов.

**5.2. Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»
2. Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»
3. http://www.sambo.ru/
4. http://sambo.com/
5. http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm
6. http://www.e-reading.link/book.php?book=94512
7. <http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>
8. Международная федерация самбо [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org) Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
9. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области [www.minobraz.ru](http://www.minobraz.ru)
10. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области [www.minsport.midural.ru](http://www.minsport.midural.ru)
11. Федерация самбо Свердловской области [www.sambo66.ru](http://www.sambo66.ru)
12. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
13. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
14. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
15. Мир спорта www.world-sport.org
16. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

***Приложение 1***

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта самбо (0790001411Я) включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код спортивной дисциплины** | | | | | | |
| весовая категория 26 кг | 079 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***весовая категория 29 кг*** | 079 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 31 кг | 079 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 34 кг | 079 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 35 кг | 079 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 37 кг | 079 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг | 079 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг | 079 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 41 кг | 079 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 42 кг | 079 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 43 кг | 079 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 44 кг | 079 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 46 кг | 079 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 47 кг | 079 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 48 кг | 079 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 50 кг | 079 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 51 кг | 079 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 52 кг | 079 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 54 кг | 079 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 55 кг | 079 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 55+ кг | 079 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 56 кг | 079 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 57 кг | 079 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 59 кг | 079 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 60 кг | 079 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 62 кг | 079 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 64 кг | 079 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 65 кг | 079 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 65+ кг | 079 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 66 кг | 079 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 68 кг | 079 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 70 кг | 079 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 70+ кг | 079 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 71 кг | 079 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 71+ кг | 079 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72 кг | 079 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 74 кг | 079 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 75 кг | 079 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 75+ кг | 079 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 78 кг | 079 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 80 кг | 079 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 80+ кг | 079 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг | 079 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 82 кг | 079 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 84 кг | 079 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 84+ кг | 079 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 87 кг | 079 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

*Приложение 2*

Критерии оценки способностей к занятиям видом спорта самбо

в «

для отбора на обучение в группы углубленного уровня сложности

Цель данного этапа — формирование групп из числа наиболее одаренных детей, успешно прошедших этапы на базовом уровне сложности. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма. Этап отбора в данные группы проводится в течение последнего года обучения в группах на базовом уровне сложности.

В связи с тем, что на этом этапе представляется затруднительным выявление идеального типа детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические особенности, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта, данные, полученные на этом этапе отбора, используются как ориентировочные и обязательно в комплексе с педагогическим наблюдением, напрямую не связанным с физической готовностью спортсмена.

Специалисты выделяют несколько категорий оценки:

1.Педагогическое наблюдение

2.Контрольное тестирование

-физическое

-морфологическое

3.Медицинское обследование

1.1.Педагогическое наблюдение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя** | **Знание материала** | **Дисциплина** | **Посещаемость** |
| Иванов |  |  |  |
| Петров |  |  |  |

1.1.1.Знание материала – субъективный критерий оценки усвоения материала. Оценка выставляется тренером на основании контрольных зачетов. Содержание и периодичность зачетов зависит от учебно-тренировочного планирования. В окончательной оценке берется среднее значение по результатам всех зачетов, вне зависимости от их количества.

(5) ОТЛИЧНО *Кандидат быстро и эффективно усваивает пройденный материал, эффективно применяет приобретенные навыки в тренировочном процессе.*

4) ОЧЕНЬ ХОРОШО. *Кандидат быстро и эффективно усваивает пройденный материал, спустя большой промежуток времени может его воспроизвести*

(3) ХОРОШО. *Кандидат быстро усваивает пройденный материал*.

(2) УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. *Кандидат с трудом усваивает материал, в большинстве случаев не может воспроизвести ранее разученные движения.*

(1) НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. *Кандидат не усваивает материал.*

1.1.2. Дисциплина. Субъективный критерий оценки поведения на тренировочном занятии. В окончательной оценке берется среднее значение по результатам всех наблюдений, вне зависимости от их количества.

**Критерии оценки дисциплины (пример)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Итоговая  оценка |
| Поведение на тренировке |  |  |  |  |  | 2,8 |
| Выполнение заданий |  |  |  |  |  |
| Прослушивание объяснения |  |  |  |  |  |
| Общение с товарищами |  |  |  |  |  |
| Реакция на замечания |  |  |  |  |  |

(5) ОТЛИЧНО.

(4) ОЧЕНЬ ХОРОШО.

(3) ХОРОШО.

(2) УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО.

(1) НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

1.1.3. Посещаемость. Процент пропусков тренировочных занятий от общего количества.

5) ОТЛИЧНО 90% и более

4) ОЧЕНЬ ХОРОШО. 80-90 %

(3) ХОРОШО. 70-80%

(2) УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. 50-70%

(1) НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО. 50% и менее

**1.2.Контрольное тестирование**

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о готовности кандидата в данный момент выполнить предложенный ему набор тестов. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Отбор в спортивных единоборствах осуществляется на основе следующих критериев: трудолюбие, наличие таких черт характера, как смелость, решительность, настойчивость, мужество, быстрое усвоение знаний и успешное формирование умений, навыков.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения

3– значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

В процессе отбора детей и подростков следует учитывать: уровень физической подготовленности, уровень координационных способностей, уровень развития анализаторных систем организма, морфологические признаки.

**1.2.1.Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | | | **ОЦЕНКА** | | | | | | | | |
| **6** | | **5** | | **4** | | **3** | **2** | **1** |
| **СИЛА/МОЩНОСТЬ** | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание (раз) | | | 9-15. | | | 12-10. | | 5-8. | 3-6. | 2-3. | 1 |
| Подтягивание на низкой  перекладине (раз)\* | | | 27-30 | | | 24-26 | | 20-22 | 16-18 | 12-14. | 8-10. |
| Отжимания за 60 секунд (раз) | | | 55-60 | | | 45-50 | | 40 | 35-30 | 30-20 | 20-12. |
| Отжимания за 60 секунд (раз)\* | | | 50 | | | 35 | | 25 | 20 | 15 | 10. |
| Пресс (горочка) (раз) | | | 50 | | | 40 | | 35 | 30 | 25 | 15 |
| Пресс (горочка) (раз)\* | | | 40 | | | 30 | | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок с места (см) | | | 215-200 | | | 205-190 | | 195-175 | 185-150 | 175-140 | 165-130 |
| Прыжок с места (см)\* | | | 190 | | | 175 | | 150 | 140 | 130 | 120 |
| Кистевая динамометрия (%) | | | 70 и более | | | Более 60-70 | | 50-60 | 40-50 | 30-40 | Менее 30 |
| Становая динамометрия (%) | | | Более 200 | | | 190-100 | | 180-190 | 170-180 | 160-170 | Менее 160 |
| **ВЫНОСЛИВОСТЬ** | | | | | | | | | | | |
| 6 кругов (2700 метров)  (мин) | | 12.00 | | | 12.30. | | 13.10. | | 13.45 | 14.45 | 16.00 |
| 6 кругов (2700 метров)  (мин)\* | | 14.00 | | | 15.00 | | 17.00 | | 19.00 | 21.00 | финиш |
| **СКОРОСТЬ** | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров (сек) | | 5,4 | | | 5,6 | | 5,7 | | 5,8 | 5,9 | 6,1 |
| Бег 30 метров (сек)\* | | 6 | | | 6,2 | | 6,4 | | 6,6 | 6,8 | 7,0 |
| Теппинг–тест (раз) | | Быстрый 26 и выше | | | | | Средний 20-25 | | | Низкий 20 и менее | |
| **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ** | | | | | | | | | | | |
| Тест Руфье (у.е.) | Менее 5 | | | 5-10 | | | 10-15 | | 15-20 | Более 20 | |
| Проба штанге (сек) | Более 90 | | | 70-90 | | | 50-70 | | 30-50 | Менее 30 | |

*\* результаты для спортсменов больше 50 кг*

***Теппинг тест.*** Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора могут характеризовать результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. Так, например, можно определить максимальную частоту движений верхней конечности. Лист бумаги делится на 4 равных квадрата, которые нумеруются по порядку. Испытуемому ставится задача в течение 40 с поставить карандашом максимально возможное количество точек. По команде экспериментатора он начинает максимально быстро ставить точки, переходя по сигналу через каждые 10 с в следующий квадрат, стараясь при этом поддерживать максимальный темп. По истечении 40 с испытание прекращается, и поставленные точки подсчитываются.

-Сильный тип. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.

-Средний тип. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.

-Средне-слабый тип. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).

-Слабый тип. Максимальный темп снижается практически сразу с момент а деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек

Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (Р2), а потом

— за последние 15 с первой минуты периода восстановления (Р3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: индекс Руфье= (4\*(Р1 + Р2 + Р3) - 200 )/10

Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов.

**Уровень координационных способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **ОЦЕНКА** | | | | | |
| **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Челночный бег 3х10/бег  змейка (сек) | 8,2-7,6 | 8,6-8,4 | 9-8,8 | 9,4-9,2 | 9,8-9,6 | 10,2-10 |
| Прыжки через партнера | 45-50 | 40-40 | 35 | 30 | 24-20 | 15 |
| Прыжок с поворотом на максимальное кол-во  градусов (право/лево) | 331 и более | 326 | 321 | 316 | 310 | Менее 310 |

**Анализаторные системы организма**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **ОЦЕНКА** | | | | | |
| **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Чувство времени | 1 сек | | 2 сек | | Более 2 сек | |
| Тест Ромберга | более 100 сек | | 100 сек | 70 сек | менее 70 сек | |
| Переключение внимания | 22 и более | 19-21 | 16-18 | 13-15 | 10-12 | менее 10 |

Чувство времени оценивается по показателям секундомера. по предварительной инструкции кандидату предлагается определить несколько заданных интервалов 5,10,20 секунд, а затем тоже самое выполняется с закрытыми глазами. Показателем чувства времени является средняя ошибка всех попыток выполненных без зрительного контроля (знак ошибок не учитывается).

**Тест Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Переключение внимания. Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам. При этом красные числа следует находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем. Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв. Время работы – 5 минут.

**1.2.2.Морфологические обследование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **ОЦЕНКА** | | |
| **Ниже нормы** | **Норма** | **Выше нормы** |
| ММ |  |  |  |
| ЖМ |  |  |  |
| Рост |  |  |  |
| Вес |  |  |  |
| Соматотип |  | | |

1.3.Медицинское обследование

-Медицинская карта ребенка (копия)

-Контроль заболеваний в течении года

-Биологический возраст спортсмена

**Технические требования по специализации:**

Обучающийся поступающий в группы углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения.

1)Техника бросков

-Бросок через голову с подсадом голени

-Задняя подножка на пятки (посадка)

-Обратный переворот

-Обратный бросок через бедро

-Бросок через ногу вперед скручиванием

-Бросок через спину с захватом руки под плечо

-Выведение из равновесия

-Задняя подножка

-Боковой переворот

2)Техника борьбы лежа

-Рычаг внутрь захватом руки под плечо

-Рычаг локтя при помощи ноги сверху

-Рычаг внутрь упором предплечьем

Для поступления в группы углубленного уровня сложности спортивные испытания считаются пройденными, если учебные нормативы выполнены на "хорошо" и "отлично".

***Приложение 3***

***Тесты по теоретической подготовке вида спорта Самбо для учащихся базового уровня сложности программы первого, второго года обучения.***

1. Самбо – это

А) самое боевое оружие

Б) самооборона без оружия

В) самое альтернативное боевое оружие

2. По харатеру соревнования бывают:

А) Личные

Б) Командные

В) лично-командные

Г) все варианты ответов

3. Цвет форм самбо:

А) белый и черный

Б) черный и синий

В) синий и красный

Г) красный и белый

4. Возрастная группа 11-12 лет, 12-14 лет, 15-16 лет, 16-18 лет называется

А) мальчики и девочки

Б) юноши и девушки

В) юниоры и юниорки

Г) мужчины и женщины

5. При достижении скольких лет спортсмен имеет право участвовать в трех возрастных категориях

А) 14

Б) 16

В) 18

Г) 20

Д) 24

6. Найдите не правильный ответ- самбо бывает-

А) Спортивное

Б) боевое

В) лесное

Г) пляжное

7. Форма участников соревнований

А) кимоно, футболка, борцовки

Б) куртка, борцовки, шорты

В) куртка, футболка, шорты

Г) кимоно, борцовки

8. Цвет формы для парада открытия, закрытия и награждения

А) белый

Б) черный

В) синий

Г) красный

Д) не имеет значения

9. Не запрещается во время схватки по мимо формы

А) иметь на себе твердые предметы

Б) бандажи и тейпы закрытые наколенником

В) использовать одежду выходящую за края формы

10. Самая большая весовая категория в самбо

А) 118+

Б) 108+

В) 98+

Г) 88+

11. В скольки весовых категориях имеет право выступать участник данных соревнований

А) только в одной весовой категории

Б) только в двух весовых категориях

В) только в весовых рядом со своей весовой категорией

Г) в свой и абсолютной весовой категории

Д) в любом количестве сколько успеет по времени.

12. Можно ли спортсмену взвешиваться на весах соревнований

А) не имеет права

Б) может в течении одного часа до начала взвешивания

В) может в течении двух часов до начала взвешивания

Г) может, за 15 минут до начала взвешивания

13. Сколько раз можно встать на весы во время официального взвешивания

А) не имеет значения

Б) 1 раз

В) 2 раза

Г) 3 раза

14. Обязанностями и правами участников не является

А) строго соблюдать правила, положение о соревнованиях

Б) выполнять требования судей

В) выполнять требования всех взрослых на соревнованиях

Г) при невозможности продолжать соревнования немедленно сообщить тренеру и судьям

Д) обмениваться с соперником рукопожатием перед и после схватки

Е) быть корректным ко всем участникам, персоналу и гостям соревнований

Ж) немедленно являться на ковер п вызову судейской коллегии

З) выступать выбритым . с короткими ногтями, в форме самбо соответствующей регламенту, плотно уложить волосы в тугую косу или хвост, длинной не более 20 см

И) иметь медицинский допуск к участию на соревнованиях

15. Участник не имеет право:

А) обращаться к судьям через представителя своей команды

Б) во время проведения личных соревнований (если нет представителя команды) обращаться непосредственно к главному судье

В) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания

Г) своевременно получать необходимую информацию

Д) использовать в ходе схватки две минуты на получение медицинской помощи

Е) просматривать видео схватки во время борьбы

Ж) обратится к арбитру с просьбой остановить поединок (только для получения медицинской помощи или для приведения формы в порядок)

З) подать сигнал жестом или голосом, если судьи не замечают проведение запрещенного приема его соперником

16. Кроме основного набора формы для участниц необходимо

А) футболка черного цвета с логотипом клуба и спортивным топиком под ней

Б) футболка белого цвета с логотипом и спортивным топом под ней

В) футболка черного цвета без картинок и спортивный топик под ней

Г) футболка белого цвета без картинок и спортивный топик под ней

Д) любая футболка и любое белье

17. Не является нормой для куртки самбо

А) хлопчатобумажная ткань

Б) рукав доходит до кисти, ширина рукава с просветом по всей длине не менее 10 см

В) прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва куртки

Г) пояс продетый в прорези дважды охватывает и плотно облегает туловище и завязывается спереди узлом, скрепляющим оба его витка

Д) куртка должна ложиться в на хлест не менее 30 см

Е) полы куртки ниже от линии пояса на 25-30 см

Ж) длина концов завязанного пояса не превышает длину полы куртки

18. Досрочная победа по очкам

А) 4:0

Б) 6:0

В) 8:0

Г) 10:0

19. Какую оценку получают за полное удержание

А) 1 балл

Б) 2 балла

В) 4 балла

Г) чистая победа

Д) нет оценки

Е) все варианты

20. Сколько длится полное удержание

А) 5 секунд

Б) 10 секунд

В) 15 секунд

Г) 20 секунд

Д) все варианты

21. Как оценивается болевой прием

А) 1 балл

Б) 2 балла

В) 4 балла

Г) чистая победа

Д) нет оценки

Е) все варианты

22. Как оценивается бросок

А) 1 балл

Б) 2 балла

В) 4 балла

Г) чистая победа

Д) нет оценки

Е) все варианты

23. Как оценивается переворот

А) 1 балл

Б) 2 балла

В) 4 балла

Г) чистая победа

Д) нет оценки

Е) все варианты

***Тест по теоретической подготовке по виду спорта Самбо для учащихся базового уровня сложности программы третьего, четвертого годов обучения.***

1.Если у команды нет представителя, его обязанности выполняет:

А) родители спортсмена

Б) судья команды

В) тренер

Г) главный судья соревнований

2. не является обязанностью представителя команды:

А) нести ответственность за дисциплину участников

Б) обеспечивать своевременную явку на соревнования

В) учувствовать в жеребьевке

Г) подавать письменный протест главному судье соревнований

Д) подавать протест арбитру схватки

3. Представителю не запрещено

А) вмешиваться в действия судей

Б) вмешиваться в действие лиц проводящих соревнования

В) находится в специально отведенном месте

Г) быть одновременно судьей соревнований

4. Тренер не имеет право в ходе схватки:

А) засекать время схватки

Б) вмешиваться в работу судий

В) обратить внимание судей на оценку технических действий подняв руку

Г) находится в зале в спортивном костюме

5. К официальным лицам соревнований относятся

А) официальный представитель ОСФ

Б) представители команд

В) тренеры

Г) судьи

Д) родители участников

6. Не является членом главной судейской коллегии

А) главный судья соревнований

Б) заместитель главного судьи соревнований

В) Секретарская группа

Г) Руководитель ковра

7. Не является членом судейской коллегии

А) руководитель ковра

Б) главный секретарь

В) арбитр

Г) боковые судьи

8. При разборе протестов судья

А) обязан разъяснить свои действия принципами биомеханики

Б) Обязан разъяснить свои действия соответственно положением правил

В) Не обязан аргументировать свои действия

9. Арбитр

А) находится за столом

Б) Находится на ковре

В) находится сбоку

10. Не входит в обязанности арбитра

А) оценивать приемы

Б) Голосовать флажками

В) оценивать действия

Г) руководить ходом схватки

Д) участвовать в представлении

Е) прерывать схватку

Ж) останавливать схватку

З) по сигналу табло давать свисток

И) участвовать в принятии решения о необходимости объявить 4е предупреждение.

К) участвовать в объявлении результата сватки

11. Досрочным окончанием схватки не считается:

А) Чистая победа

Б) Блестящая победа

В) снятия участника со схватки

Г) снятие участника или команды с соревнований

Д) не явка участника на схватку

12. Не указывается на электронном табло во время схваток

А) весовая категория

Б) год рождения

В) фамилия, имя, регион

Г) чистое время поединка

Д) Оценки технических действий

Е) электронный секундомер для отчета времени удержания или болевого приема

Ж) время пребывания спортсмена у врача

З) время опоздания спортсмена на ковер

И) имя победителя

13. обязанности судьи информатора

А) объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет участников, объявляет результат схватки, выполняет распоряжения главного судьи

Б) предоставляет информацию приезжим и гостям, поясняет результат схватки, дает интервью и представляет интересы встречающей организации

В) объявляет решение судей, систему проведения соревнований и судейскую коллегию

14. контроль формы проходит

А) тренер, судья

Б) судья при команде, представитель

В) спортсмен, тренер

Г) судья спортсмен

15. Бросок- это

А) противодействие спортсменов

Б) техническое действие при котором противник теряет равновесие и падает на кковер оказываясь в положении лежа

В) техническое действие при котором противник теряет равновесие и падает на ковер приземляясь на ступни

Г) ответное действие перехвата инициативы с остановкой атаки и изменения направления падения

Д) ответное действие перехвата инициативы с остановкой атаки и приземления противника на стопы

16. Контрбросок

А) противодействие спортсменов

Б) техническое действие при котором противник теряет равновесие и падает на кковер оказываясь в положении лежа

В) техническое действие при котором противник теряет равновесие и падает на ковер приземляясь на ступни

Г) ответное действие перехвата инициативы с остановкой атаки и изменения направления падения

Д) ответное действие перехвата инициативы с остановкой атаки и приземления противника на стопы

17. Продолжительность схватки в возрастной категории 11-12, 12-14

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

Д) 5

Е) 6

18. Продолжительность схватки в возрастной категории 14-16 лет, 16-18

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

Д) 5

Е) 6

19. Продолжительность схватки в возрастной категории 18-20 лет, мужчины и женщины

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

Д) 5

Е) 6

20. Продолжительность утешительных встреч

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

Д) 5

Е) 6

20. Официальные старты по времени встреч

А) чистое время основных встреч, грязное время утешительных

Б) Грязное время основных встреч, чистое утешительных

В) Чисто время основных встреч, чистое утешительных

Г) Грязное время основных встреч, грязное время утешительных

21. перерыв между схватками

А) 0-5

Б) 5-10

В) 10-15

Г) 15-20