

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Г.Н. Шипицина
Приказ № 75-од от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-разработчик программы:

Прибытков Игорь Владимирович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Новосибирск, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

31 мая 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик

1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи	17
1.3.	Учебный план	18
1.4.	Содержание программы	25
1.5.	Планируемые результаты	35

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график	38
2.2.	Условия реализации программы	38
2.3.	Формы аттестации	38
2.4.	Оценочные материалы	39
2.5.	Методические материалы	41

3. Список литературы

3.1.	Нормативные документы	46
3.2.	Литература для педагога	47
3.3.	Литература для обучающихся	49

4. Приложения

4.1.	Календарный учебный график. Приложение 1.	50
4.2.	Перечень оборудования и материалов	50
4.3.	Контрольно-измерительные материалы	51
4.4.	Перечень дидактических материалов	55

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых будущему воину-защитнику Отечества. Помимо этого, актуальность обусловлена также тем, что программа способствует совершенствованию организационных основ и педагогических условий инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

Отличительные особенности программы. Занятия боевыми искусствами увеличивают творческие возможности человека, развивают память, формируют целостное сознание, позволяют противостоять стрессам. Дети и подростки, занимаются боевыми искусствами, становятся физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, овладевают позитивным мышлением, повышают результаты в учебе и других видах деятельности, укрепляют свое здоровье.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо, является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и

психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Адресат программы. Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 11 до 14 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий. Процесс обучения может быть продолжен по индивидуальным программам и планам, если воспитанники показывают высокие спортивные результаты. Объем тренировочных нагрузок и содержание теории подбирается для учащихся самбо с учетом индивидуальных способностей учащихся.

Объем и сроки освоения программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения программы – 576 часов.

Первый год обучения - 144 часа в год

Второй год обучения - 216 часов в год

Третий год обучения - 216 часов в год

Формы обучения и виды занятий. Основная форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая, очная. В программе присутствуют следующие формы проведения занятий: учебные занятия; учебно-тренировочные сборы, показательные выступления; соревнования; аттестация на пояса; участие в фестивалях и в первенствах города, региональных и международных уровней. Учебные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Особенности организации образовательного процесса. Форма работы групповая. Имеются разновозрастные группы и группы одного возраста детей, являющиеся основным составом объединения.

Режим занятий

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа (всего 4, 6 часов в неделю по годам обучения). Минимальное количество занимающихся в группе 12-15 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 20 человек, что позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах.

Продолжительность 1 занятия: 45 минут;

Перерыв между занятиями - 15 минут.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и **основополагающие принципы** спортивной подготовки юных самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Приоритетным направлением реализации данной программы является эффективное построение многолетней подготовки спортивных резервов для самбо и характеризуется:

1. физкультурно-спортивной направленностью;
2. направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками

освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

7. направленностью на отбор одаренных детей;
8. направленностью на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
9. направленностью на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
10. направленностью на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
11. направленностью на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
12. направленностью на организацию досуга и формированием потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель – формирование личности, развитие физического здоровья детей через приобщение к занятиям самбо.

Задачи

Предметные (образовательные)

- научить обучающихся основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- овладеть техникой борьбы самбо;
- дать основы психологической подготовки.

Метапредметные

- развить духовные и моральные качества обучающихся на основе этики самбо;
- развить физическую культуру обучающихся.

Личностные

- воспитать желание работать над собой, стараясь стать не лучше других, а лучше самого себя;

- воспитать умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении;

- воспитание черт спортивного характера;

- воспитать желание быть скромным и в то же время уверенным в себе.

В работе с юными спортсменами очень важно привить устойчивый интерес к занятиям спортом, сформировать установку на тренировочную деятельность, на достижение результатов, сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувство беспокойства и тревоги. Воспитание таких свойств личности, как нравственные и волевые качества, происходят на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: воспитание нравственных качеств – уважения к людям, честности, вежливости, доброты, взаимопомощи; воспитание патриотизма, любви к Родине, чувства коллективизма; воспитание дисциплинированности и трудолюбия; воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладания, воли к победе.

1.3. Учебный план

В данной программе представлены модель построения системы базовой подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Учебный план строится из расчета 36 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения.

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

Первый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации/ диагностики
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	1	40	41	Соревнования, сдача нормативов
1	5 видов бега	0,25	10	10,25	

2	Махи прямыми ногами	0,25	10	10,25	
3	Отжимание от пола	0,25	10	10,25	
4	Упражнения на развитие мышц	0,25	10	10,25	
II	Специальная физическая подготовка	2	25	27	Педагогическое наблюдение, соревнования
1	Схватки с противником	1	15	16	
2	Схватки игрового характера	1	10	11	
III	Техническая подготовка	3	15	18	соревнования
1	Броски	1	8	9	
2	Броски с захватом	1	3	4	
3	Удержания	1	4	5	Педагогическое наблюдение, анализ и разбор упражнений, соревнования
IV	Тактическая подготовка	1	12	13	
1	Броски, броски с захватом	0,5	4	4,5	
3	Болевые приемы	0,5	4	4,5	
4	Наработка уходов, уклонов, «нырков», защиты	0	4	4	Педагогическое наблюдение, соревнования.
V	Психологическая подготовка	1	1	2	
VI	Спортивные и подвижные игры	2	31	33	
1	Игры в касания	1	15	16	
2	Игры в теснения	1	16	17	
VII	Участие в соревнованиях	0	10	10	
	ИТОГО	10	134	144	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации/диагностики
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка: упражнения	1	40	41	Соревнования
1	на увеличения силы	0,25	10	10,25	
2	на выносливость	0,25	10	10,25	
3	на быстроту, ловкость	0,25	10	10,25	
4	на гибкость	0,25	10	10,25	
II	Специальная физическая подготовка	2	45	47	соревнования
1	Схватки с противником	0,5	15	15,5	

2	На броски с падением	0,5	10	10,5	
3	С использованием усилий противника	0,5	10	10,5	
4	На выполнение приемов	0,5	10	10,5	
III	Техническая подготовка	3	35	38	
1	Броски	0,5	10	10,5	соревнования
2	Броски с захватом	0,5	10	10,5	
3	Удержания	1	5	6	
4	Болевые приемы	1	10	11	
IV	Тактическая подготовка	1	36	37	Педагогическое наблюдение, анализ и разбор упражнений, соревнования
1	Броски, броски с захватом	0	4	4	
2	Болевые приемы	0	8	8	
3	Наработка уходов, уклонов, «нырков», защиты	0	8	8	
4	Приемы защиты	0,5	8	8,5	
5	Приемы нападения	0,5	8	8,5	
V	Психологическая подготовка	1	1	2	Педагогическое наблюдение, соревнования.
VI	Спортивные и подвижные игры	2	31	33	
1	Игры в касания	0	5	5	
2	Игры в теснения	0	6	6	
3	Игры в блокирующие захваты	1	7	8	
4	Игры в атакующие захваты	1	7	8	
VI I	Участие в соревнованиях	0	18	18	
	ИТОГО	10	206	216	

Третий год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Формы аттестации/диагностики
		теория	практика	всего	
I	Физическая подготовка	1	40	41	Соревнования
1	на увеличения силы	0,25	8	8,25	
2	на выносливость	0,25	8	8,25	
3	на быстроту, ловкость	0,25	8	8,25	
4	на гибкость	0,25	8	8,25	
5	На развитие общефизических качеств	0	8	8	Соревнования
II	Специальная физическая подготовка	2	45	47	
1	Схватки с противником	0	15	15	

2	На броски с падением	0,5	5	5,5	
3	С использованием усилий противника	0,5	5	5,5	
4	На выполнение приемов	0,5	10	10,5	
5	На сохранение статического положения	0,5	10	10,5	
III	Техническая подготовка	3	35	38	Соревнования
1	Броски	0,5	10	10,5	
2	Броски с захватом	0,5	10	10,5	
3	Удержания	1	5	6	
4	Болевые приемы	1	10	11	
5					
IV	Тактическая подготовка	1	36	37	Педагогическое наблюдение, анализ и разбор упражнений, соревнования
1	Броски, броски с захватом	0	4	4	
2	Болевые приемы	0	6	6	
3	Наработка уходов, уклонов, «нырков», защиты	0	6	6	
4	Приемы защиты	0	6	6	
5	Приемы нападения	0	6	6	
6	Приемы нападения и защиты лежа	1	8	9	
V	Психологическая подготовка	1	1	2	Педагогическое наблюдение, соревнования.
VI	Спортивные и подвижные игры	2	21	23	
1	Игры в касания	0	4	4	
2	Игры в теснения	0	4	4	
3	Игры в блокирующие захваты	0,5	4	4,5	
4	Игры в атакующие захваты	0,5	4	4,5	
5	Игры в дебюты	1	5	6	
VII	Участие в соревнованиях	0	28	28	
	ИТОГО	10	206	216	

1.4 Содержание

Учебный план – график на учебный год спортивно - оздоровительная группа первый год обучения (36 недель в год)

Виды подготовки	Всего часов	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			

1. Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. Общая физическая подготовка	40	6	6	4	4	4	4	4	4	4		
3. Специальная физическая подготовка	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3		
4. Техническая подготовка	15	1	1	1	2	2	2	2	2	2		
5. Тактическая подготовка	12		1	2	2	1	2	2	2			
6. Психологическая подготовка	1		1									
7. Участие в спортивных соревнованиях	10			2			2	2	2	2		
8. Спортивные и подвижные игры	31	4	4	4	4	3	3	3	3	3		
Итого часов 144		15	16	17	16	14	17	17	17	15		

Учебный план – график на учебный год спортивно - оздоровительная группа второй год обучения (36 недель в год)

Виды подготовки	Всего часов	Месяц										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
1. Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. Общая физическая подготовка	40	5	5	5	5	4	4	4	4	4		
3. Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4. Техническая подготовка	35	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
5. Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6. Психологическая подготовка	1		1									
7. Участие в спортивных соревнованиях	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8. Спортивные и подвижные игры	31	4	4	4	4	3	3	3	3	3		
Итого часов 216		25	26	25	25	23	23	23	23	23		

Учебный план – график на учебный год спортивно – оздоровительная группа третий год обучения (36 недель в год)

Виды подготовки	Всего часов	Месяц										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
1. Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
2. Общая физическая подготовка	40	5	5	5	5	4	4	4	4	4		
3. Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4. Техническая подготовка	35	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
5. Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6. Психологическая подготовка	1		1									
7. Участие в спортивных соревнованиях	28	2	2	2	2	2	3	5	5	5		
8. Спортивные и подвижные игры	21	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
Итого часов 216												

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно - оздоровительной подготовки

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду	1

		и защите Родины	
2.	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МОДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	1
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе МОДЮСШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МОДЮСШ.	1
7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	1
8.	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	1
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2

1.4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в лан теоретической подготовки можно вносить коррективы.

1.4.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста
3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при

динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.
2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

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

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит

успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

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

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

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

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

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

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

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и

тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их

более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

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

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

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

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

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

ВАРИАНТЫ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шей, с захватом шей с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;

дистанций;

захватов, упоров, освобождений от них;

способов, ритма и направления передвижений;

комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игра зависит от:

разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;

используемых вариантов касаний;

различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метках.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касаний	Способы касаний						
	руками				ногами		
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

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

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

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

выход за пределы ограниченной площади поединка;

касание ковра чем-либо, кроме ступни;

преднамеренное падение;

попытку провести прием.

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

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

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

необходимо ввести запрет – «отступить нельзя»;

выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

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

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если

блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

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

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

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

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

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

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

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

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически

оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутивого тона и других педагогических воздействий.

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

Многообразие этих игр создается за счет:

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

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

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

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общей системе 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.

Ведущее начало мотивации самбиста. Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

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

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка 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.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста 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. Самбист, 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.

ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость? Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист 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 самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. 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) кувьрки 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 самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом 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.

ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ. Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

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, часто 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 воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
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.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

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 (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист 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 самбист 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.

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней, цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными 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 самбист 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.

ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ. Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

Общая решительность самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

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 самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схваток с форой. Самбисту 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.

ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ. Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания *специальной инициативности* следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых самбистом в схватках.

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.

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ 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 самбист 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.

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. Основным методом 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.

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.

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 коврику». Коврик 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 самбиста 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 (само страховки, 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 самбист в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если 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 те 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 самбиста 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.

3.10. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

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

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

Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по демонстрации техники.	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных

мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общие результаты реализации программы. Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыки по самбо) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

Предметные (образовательные)

1. Знание история развития самбо;
2. Знание основ философии и психологии спортивных единоборств;
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр;
5. Знание основ строения и функций организма человека;
6. Рост физического и духовного совершенства учащихся;
7. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности;
8. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

Метапредметные

1. Наличие духовных и моральных качеств обучающихся на основе этики самбо.
2. Стойкий интерес к занятиям борьбой.
3. Трудолюбие.

Личностные

1. Наличие мотивации работать над собой, стараясь стать не лучше других, а лучше самого себя.
2. Умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении.
3. Наличие мотивации быть скромным и в то же время уверенным в себе.

Результаты 1-го года обучения:

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
2. Овладение основами техники подвижных игр.
3. Повышение уровня выносливости, силы воли и сдержанности.
4. Развитие маневренности и реакции.
5. Воспитывается желание работать над собой, трудолюбие.
6. Овладение основами философии и психологии спортивных единоборств.

Результаты 2-го года обучения:

1. Освоение основ технических и тактических действий по самбо.
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
3. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.
4. Развитость скорости реакций бойцов.
5. Умение грамотно работать с партнером.

Результаты 3-го года обучения

1. Высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности.
2. Прочное овладение технико-тактическим арсеналом действий борца.
3. Овладение морально-волевыми качествами.
4. Результативное участие в соревнованиях различного уровня и направлений.
5. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.
6. Наличие высоких и стабильных спортивных результатов.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО_ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебно-тематический план составляется в начале учебного года. Для каждой группы разрабатывается индивидуальный маршрут освоения программы с учетом календарного учебного графика.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал , соответствующий требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.;
- спортивное оборудование,
- учебная литература.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Виды контроля предметных (программных) знаний, умений и навыков учащихся проводится в следующих формах:

- *начальный контроль* – в начале освоения программы с 15 по 25 сентября;
- *промежуточная аттестация* – с 11 по 31 января;
- *итоговая аттестация* – в конце освоения программы с 10 по 31 мая.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки степени обученности и диагностики воспитанности качеств личности учащихся используется технология, предложенная В.П. Симоновым (Приложение 3).

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень: *информационный* - формирует знания;
- второй уровень: *репродуктивный* - формирует простейшие умения;
- третий: *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Применение десятибалльной шкалы позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности.
- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях.
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной

шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать».

- Создать «слабым» и «трудным» обучающимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях.
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкале.
- Ликвидировать необоснованные притязания обучающихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания.
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *высокое качество (ВК)* – это «перенос» ЗУН в практику,
- *хорошее качество (ХК)* – «элементарные умения и навыки»,
- *среднее (СК)* – «понимание»,
- *низкое (НК)* - «запоминание»
- *плохое качество (ПК)*– «узнавание» (различение, распознавание).

Всё это также можно представить в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом)
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации)
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний)
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу)
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнале.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий: групповые, индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях: повторный, соревновательный, игровой.

Методы обучения, используемые на занятиях, носят комплексный характер: Практический (разучивание упражнений по частям и в целом, строго и частично регламентированные упражнения). Словесный (объяснение, описание, разбор). Наглядный (показ, использование спортивного инвентаря, демонстрация медиа материалов). Методы развития силовых способностей:

1. Метод неопредельных усилий характеризуется использованием неопредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения и направленности развития силовых способностей используют определенное количество повторений от 8-10 до 100. По мере утомления степень мышечных усилий к концу выполнения упражнения должна приближаться к максимальной.

2. Метод динамических усилий характеризуется созданием максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Этот метод применяется для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

3. “Ударный” метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения. Например, спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения с использованием непрерывных отягощений выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

5. Игровой метод предусматривает развитие силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают

менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

Методы развития быстроты

1) Повторный метод, являющийся основой в воспитании быстроты, т.к. любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Разновидности повторного метода: повторное выполнение упражнений с около предельной и предельной быстротой; повторное выполнение упражнений в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в затрудненных условиях.

2) Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

3) Переменный метод предусматривает чередование наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

4) Игровой метод – в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

5) Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения.

Методы развития специальной выносливости

1) Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и с дозированными интервалами отдыха (1-3 минуты, иногда 15-30 секунд). Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха.

2) Повторный метод.

3) Игровой метод.

Методы воспитания общей выносливости

1) Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

2) Переменный метод отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения.

3) Метод круговой тренировки.

4) Соревновательный метод

5) Игровой метод.

Методы развития гибкости

- 1) Повторный.
- 2) Соревновательный.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

1) Повторный (метод стандартно-повторного упражнения) – т.к. овладеть сложными двигательными действиями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

2) Метод вариативного упражнения – выполнение действий, приемов в различных условиях, например, с различной скоростью, силой, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в приседе), в различных направлениях, «зеркальное» выполнение упражнений, после воздействия на вестибулярный аппарат (вращений, кувырков), исключение зрительного контроля.

3) Игровой метод.

Методы психологической подготовки

Методы: убеждение, беседы, наглядный пример педагога, мастеров самбо, поощрение, наказание, практические приучения (суть: постоянно и настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении этикета, традиций, спортивных правил, пока эти нормы не станут привычными), метод постепенного усложнения задач.

Формы организации учебного занятия. Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания в том или ином построении.

Этот метод используется во всех частях занятия при выполнении несложных общеразвивающих и акробатических упражнений, базовой техники. Разновидностью фронтального способа является сменный способ при выполнении упражнений с партнером (парные упражнения), когда половина занимающихся помогает другой половине при растяжке или наработке ударов по лапам. После выполнения задания вторая половина оказывает помощь первой.

Важное условие – такое расположение учеников, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь – учеников.

1. Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких подгруппах (группах) разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на подгруппы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, ростовых и весовых показателей. В каждой подгруппе занимающиеся могут выполнять упражнения одновременно (фронтально), либо друг с другом, т.е. поточно, например, при работе на снарядах.

2. Индивидуальная форма заключается в том, что ученикам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям.

3. Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также в разминку и основную часть занятия, сочетая их с упражнениями на силу и расслабление.

Педагогические технологии -группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.

2.6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает 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 самбистами 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-педагог, 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 осязаемого 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 слабости, 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 слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов 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.

2.7 КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Сентябрь – "Дни открытых дверей", проведение и организация мероприятий по привлечению детей на отделение самбо.

Октябрь – "Недели безопасности". Беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах".

Ноябрь – Мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню самбо.

Декабрь – Новогодняя спортивно-развлекательная программа "Веселые старты".

Январь – Организация и проведение встречи с мастерами спорта по самбо.

Февраль – Экскурсия в Музей Олимпийской славы.

Март – Показательные выступления.

Апрель – Беседа на тему «История самбо». Просмотр фильма. Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Май – Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвященная Победе в Великой Отечественной войне.

Июнь – Проведение родительского собрания. Подведение итогов года.

Раздел 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020);
- Концепция развития дополнительного образования утвержденная распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам ,протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпроса РФ № 196 от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем ДО (приказ от 03.09.2019 г. № 467);
- Примерная программа воспитания;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
- Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман»;
- Должностные инструкции педагогов дополнительного образования

3.2 Литература для педагогов

1. 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, 2005
1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
3. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
5. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
6. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М. Чумаков - М; Физкультура и спорт, 1985.
7. Выносливость борцов. Шепилов А.А. - М.ФиС, 1979.
8. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФКиС при СМ СССР, 1986.

9. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: ФКиС, 1983.
10. Иванов - Катанский. С. Техника борьбы в одежде. М. гранд 2000.
11. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учебное пособие. - М.: МИФИ, 1985.
12. Программа Самбо Табаков С,Е, Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР - М.: советский спорт, 2005
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. -М.Фис1985.
14. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: Фис, 1982.
15. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
16. Рудман Д.Л. Самбо. Азбука спорта - М.: ФиС, 1979.
17. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: советский спорт, 1995.
18. Харлампиев А.А. Борьба самбо. - М.: ФиС, 1964.
19. Харлампиев А.А. Борьба самбо. - М.: ФиС, 1959.
20. Чумаков Е.М. сто уроков самбо/под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 21.5-е, испр. И доп. - М.: ФиС, 2002.
22. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.
23. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФТ, 1996.

3.3 Литература для обучающихся

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. М.: Просвещение, 2019г .
3. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФТ, 1996.
5. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

Раздел 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	72	144	2 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа

4.2 Перечень оборудования и материалов

- 1 Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
- 2 Гонг
- 3 Манекен тренировочный
- 4 Мат гимнастический
- 5 Напольное покрытие татами
- 6 Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
- 7 Мяч футбольный
- 8 Резиновые амортизаторы
- 9 Скамейка гимнастическая
- 10 Тренажер кистевой
- 11 Турник навесной для гимнастической стенки
- 12 Канат
- 13 Брусья навесные для гимнастической стенки
- 14 Электронные весы (до 150 кг)
- 15 Пояс (дзюдо)
- 16 Футболка

4.3 Контрольно-измерительные материалы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения по программе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

4.3.1 Таблица мониторинга

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла	Запомнил большую часть учебной	Выполняет действия, допускает ошибки, но не

Посред- ственно	информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	замечает их.
4 балла удовле- твори- тельно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов недост. хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов очень хорошо	Чётко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов велико- лепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

4.3.2 Соответствие качества обучения уровню обучения

Уровень обучения	Процесс формирования знаний, умений и навыков		Проверка и оценка уровня компетенции (обученности)		Качество
1. Информационный	I Узнавание (знакомство)		I Различение (распознавание)		ПК
	II <i>Понимание</i>	<i>Восприятие</i>	II Запоминание	<i>Воспроизведение</i>	НК
	III Запоминание		III <i>Понимание</i>		СК
2. Репродуктивный	IV Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике).		IV Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим.		ХК

3.Творческий	V Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»).	V Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству.	ВК
--------------	---	---	----

4.3.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3x10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды;
- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху – исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками;
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу, время фиксируется с точностью до 0,1с.
-

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага – левой и правой – подъем и два шага – спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{продолжительность работы (с)} \cdot 100}{5,5 \text{ число ударов пульса (1/с)}} \text{ отн. ед.}$$

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ)

Анаэробные возможности человека определяются его способности производить работу в анаэробных условиях – за счет образования энергии при распаде аденозинтрифосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы – 5 м, высота подъема – 2,6 м, наклон – более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегают вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршруту или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают,

зная вес испытуемого – p (кг), общую высоту подъема – h (м) и время пробегания – t (с), по формуле

$$MAM = \frac{p \cdot h}{T} \text{ кгм с}$$

Полученную величину можно представить в Ваттах ($1 \text{ кгм с} = 9,81 \text{ Вт}$) или килокалориях в 1 мин ($1 \text{ Вт} = 0,14 \text{ ккал мин}$).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм с, а у спортсменов 80-100 кгм с.

Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигает к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50/60 уд./10 с, а у спортсменов – порядка 60-80 уд./10 с.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы – их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый трехкратно определяет максимальную мышечную силу любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы.

Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы – «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-20 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворенным, а при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (Polar Electro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе

телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардио лидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
- автоматическое определение порога тренировочной кардио оптимальности;
- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
- определение времени и скорости восстановления ЧСС;
- функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;
- взаимосвязь с персональным компьютером.
-

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

$$КЭК = (АД с - АД д) \times ЧСС \text{ в мин};$$

где – КЭК – коэффициент экономичности кровообращения;

- АД – показатель артериального давления систолического;
- Адд – показатель артериального давления диастолического;
- ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц – зона полного восстановления; до 3000 условных единиц – зона оптимального утомления; до 4000 – критическая зона; свыше 4000 условных единиц – опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и тоже время, например утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называют биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годовые) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижению ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это – «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, РДО, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи

сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпуске палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина, чем она меньше, тем короче время реакций.

Уровень усвоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Под-

тягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся в группах этапа СОГ и начальной подготовки

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 3 x10 м, секунды	9,0	8,8	8,5	10,0	9,5	9,0
Прыжки в длину с места, см.	135	140	145	130	135	137
Отжимание, количество раз	10	15	18	7	10	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	15	17	19	10	12	15

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения — упор головой в ковер — в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стойки, захватов, перемещений). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные прием самостраховки. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3

Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
Варианты самостраховки		
Демонстрация базовых борцовских элементов		

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Контрольно-переводные нормативы
для спортивно-оздоровительного этапа и группы начальной подготовки
отделения «Самбо»**

№	Содержание контрольно-переводных нормативов	НП-1	НП-2	НГ1-3
1.	Бег 3х10 м, сек	5,3	5,2	5,1
2.	Бег на 60 м, сек	9,8	9,6	9,4
3.	Бег на 400 м, сек	1.22,0	1.20,0	1.17,0
4.	Бег на 800 м, сек	3.35,0	3.27,0	3.18,0
5.	6-минутный бег (в метрах)	1150(20)	1200(24)	1250(25)
6.	Прыжок в длину с места, см	140	150	160

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	6	10	15
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком руками после	3	6	10
9.	Подтягивание на перекладине (к-во раз)	3	5	9
10.	Подтягивание на перекладине за 20 сек (к-во раз)	3	5	7
11.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)	10	14	16
12.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (к-во раз)	8	10	12
13.	Бег «змейкой» 3x10, сек	7,5	7,3	7,0
14.	10 кувырков вперед, сек	19	18	17,5
15.	Выполнение разрядных нормативов	-	III юн	III юн II юн

4.2. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СОГ)

Содержание	Вре м я, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 20 мин		
Построение учащихся, постановка задач занятия, проверка готовности к занятиям	2	Выполняется всей группой
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	5	
Упражнения общеразвивающего характера	5	
Специальные упражнения	3	
Основная часть – 60 мин		
Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределены по парам по всей площадки татами.
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	5	Выполняется всей группой
Обучение техническим действиям в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на выполнение самостраховки при падении
Активный отдых	2	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
Спортивные игры, эстафеты	20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть - 10 мин		
Упражнения для восстановления дыхания, упражнения для расслабления, дыхательные упражнения.	5	Выполняется всей группой
Построение, подведение итогов, разбор тренировки	5	Отметить степень выполнения целей и задач тренировки. Отметить наиболее успевающих спортсменов, дать задание для самоподготовки

4.3. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СТОЯ

Выполнение приемов без сопротивления, вначале медленное, в соединении с совершенствованием деталей приема и отдельных его частей, постепенно ускоряющееся.

Тренировка приемов в движении:

- а) перекачка. Противник перекачивается с одной ноги на другую. При перекачке можно атаковать стоящую впереди ногу при ее загрузке (например, бросок за хватом руки на плечо задняя подножка) или при освобождении ее от веса (например, боковая подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи);
- б) Движение противника вперед. Когда противник перенес вес на выставляемую ногу, но еще не поставил ее на ковер, можно проводить, например, боковую подсечку, а когда нога уже поставлена, - переднюю подножку ;
- в) Движение противника назад. Броски в сторону проводятся самом начале освобождение от веса стоящей впереди ноги (например, боковая подсечка); броски назад - в момент отставления стоящей впереди ноги (например, зацеп изнутри или задняя подножка);
- г) Движение противника в сторону выставленной ноги. Броски вперед проводятся в момент полного переноса веса на выставленную ногу (например, передняя подножка); броски назад - в начале переноса веса на стоящую сзади ногу (например, бросок захватом двух ног); броски в сторону выставленной ноги (например, боковая подсечка) или в момент постановки ее на ковер (например, подсад голенью с падением);
- д) движение противника шагами с приставками. Подбивание или подсаживание приставляемой в самом начале переноса веса на приставляемую ногу (например, боковая подсечка в темп шагов или подсад бедром в темп шагов).

Тренировка приемов с использованием усилия противника.

Противник может, не передвигаясь по ковра, а стоя на месте, сосредоточить все усилия в каком-то одном направлении:

- а) противник напирает - тренировать все броски вперед;
- б) противник тянет на себя - тренировать все броски назад;
- в) противник тянет в сторону выставленной ноги - осаживая на стоящую сзади ногу, проводит, например, боковую подсечку; сбивая на стоящую впереди ногу, проводит, например, переднюю подножку или переднюю подсечку;
- г) противник тянет в сторону отставленной ноги - проводить, например, переднюю подсечку в колено;
- д) противник виснет и напирает - проводит, например, переднюю подножку с колена
- е) противник виснет и тянет на себя - проводит, например, заднюю подножку с колена;
- ж) противник виснет и тянет в сторону выставленной ноги - проводит, например, зацеп изнутри;
- з) противник виснет и тянет в сторону отставленной ноги - проводит, например, двойной зацеп;

4. Тренировка приемов с использованием направления усилия и движение противника.

Объединение тренировки приемов борьбы стоя в движение и использование усилия противника (пункт 2 и 3).

5. Тренировка приемов при дозированном и обусловленном сопротивлении.

6. Тренировка приемов при дозированном, но необусловленном сопротивлении.

7. Тренировка захватов с односторонним сопротивлением. Первые самбист проводит захваты, второй сопротивляется, не дает себя захватывать и вырывается из удачно провиденных захватов. По истечении заданного времени самбисты меняются ролями.

8. Тренировка ответных захватов. Первый самбист проводит один-три заданных захватов, а второй как можно быстрее реагирует на них ответными.

Борьба за захваты. Каждый самбист добивается осуществления своего захвата и одновременно старается помешать противнику, сделать его захвата.

Тренировка подготовок к броскам. Первый самбист проводит подготовки к броскам и мысленно продолжает их бросками. Второй только передвигается и старается сохранить устойчивое равновесие. Затем спортсмены меняются ролями.

Тренировка ответных подготовок к броскам. Первый самбист нападает заданными подготовками к броскам (одной- тремя), а второй в ответ проводит соответствующую подготовку к броскам , используя силу противника и образовавшуюся инерцию. Затем самбисты меняются ролями.

Борьба за устойчивое равновесие. Самбисты стараются вывести друг друга из устойчивого равновесия, сами же стараются сохранить его. Употребляются все подготовки к броскам.

Тренировка с односторонним сопротивлением. Первые номера нападают любыми приемами положенное время, второе дают захватывать себя так, как удобно первым, но при выполнении первыми приемов они защищаются. По истечении заданного времени борцы меняются ролями.

Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировки самбист, выполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приема, но и до начала и не дает нападающему захватывать себя так, как тому было бы удобно.

Тренировка ответных приемов. Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приемы. Затем самбисты меняются ролями. Вначале надо наподдать, пусть даже обусловленным, приёмом, затем, по мере успешного применения ответных приёмов нападения.

Тренировка с ответными приемами. Она является усложнением тренировки с ответными приемами. Она является усложнением, так как противник может проводить ответные приемы. Это уже почти вольная схватка, однако, выбор момента для начала атаки, и инициатива ее принадлежат только одному.

Тренировка на преодоление противника. Самбисты по указанию тренера занимают исходные положения и по его сигналу стараются преодолеть друг друга заданным или любым способом, но, не меняя захвата и сцепления ног:

а) обоюдный захват пояса или обхвата туловища (правой рукой из-под левой руки или наоборот);

- б) самбист, принимает положение задней подножки, (при одинаковых захватах), правой ноги под правую ногу или левой под левую;
 - в) самбист захватывает ногу противника снаружи (правой или левой рукой). Противник делает зацеп стопой. Затем борцы меняются ролями;
 - г) самбист захватывает ногу противника изнутри (правой или левой рукой). Противник делает зацеп стопой. После этого они меняются ролями;
 - д) самбист принимает положение передней подножки (правой или левой ногой). Противник делает зацеп стопой или приседает. Затем меняются ролями;
 - е) самбист принимает положения подворота бедра (бросок через бедро - правое или левое). Противник делает зацеп стопой, приседает или прогибается. Затем борцы меняются ролями;
 - ж) самбисты приподнимают противника на «мельницу», захватывая его правую или левую ногу. Противник делает зацеп голенью, прогибается или приседает. После этого они меняются ролями;
 - з) самбист принимает положение обвива (правой или левой ногой). Противник оттягивает ногу. Затем борцы меняются ролями;
- Тренировка на преодоление противника с применением уловок. Та же тренировка, но по указанию тренера один из самбистов может из заданного исходного положения применить для осуществления броска какое-либо новое движение. Затем борцы меняются ролями.
- Попеременные тренировки. Проводятся они как тренировки с односторонним сопротивлением, но с двумя или даже тремя переменами ролей.
- Тренировка с завязанными глазами. Глаза завязывают только один спортсмен, второй следит за тем, чтобы все действия проходили в центре ковра. Самбист с завязанными глазами вначале делает приемы на несопротивляющемся противнике, а затем проходит, все проведенные выше тренировки и даже проводит вольные схватки.
- Тренировка одной рукой. Проводится с противником, борющимся двумя руками. Самбист, борющийся одной рукой, свободно рукой держится за свой пояс на животе.
- Тренировка на одной ноге. Самбист борется на одной ноге. Противник - на двух ногах. «Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако можно использовать ее для проведения любого приема. Вначале нужно разрешать пользоваться всеми бросками, затем, по мере роста тренированности, - только бросками из стойки.
- Тренировка с односторонним сопротивлением и преследования. Самбист после проведения каждого броска преследует противника захватом на удержание или на болевой прием.
- Учебная вольная схватка в стойке. Схватка проводится не в полную силу. Борцы дают друг другу свободно захватывать себя и оказывать сопротивление только начинающимся приемам. Исключаются все защиты до начала приемов.

4.4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Тренировка заваливаний. Первые номера стоят на коленях, вторые - в стойке. Ставится задача: вторые номера определенное время сваливать первых с

коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

Вырываться из удержаний (тренировка удержаний):

а) в заданном направлении. Первые номера захватывают вторых на определенное удержание. По сигналу вторые начинают вырываться в заданном направлении. Через 20 секунд самбисты меняются ролями;

б) в любом направлении. Та же тренировка, только вырываться в любом направлении.

Тренировка переворачиваний. Первые номера стоят на четвереньках, вторые - над ними. Ставится задача: за определенное время перевернуть первых на спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

Тренировка уходов из борьбы лежа. Первые номера находятся в заданном тренером положении (на четвереньках, ничком, лежа на спине), вторые - над ними. Задача вторых - не дать первым подняться в стойку.

Тренировка на сохранение положение борьбы лежа. Первые номера находятся в заданном тренером положении (на четвереньках, ничком, на спине), вторые - над ними. Ставится задача: вторые номера должны перейти к борьбе стоя, а первые - задержать, возможно, дольше вторых в положении борьбы лежа.

Тренировка болевых приемов с сопротивлением. Первые номера находятся в заданном тренером положении (на четвереньках, ничком, на спине), вторые - над ними. Ставится задача: вторыми - проводить но, не меняя положения. Затем самбисты меняются ролями.

Тренировка ответных болевых приемов. Первый находится в заданном тренером положении (на спине, четвереньках); второй атакует болевыми, делает приемы, а первый делает ответные болевые приемы. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка лежа. Борьба идет заданное время без перехода к борьбе стоя. Тренер должен практиковать разные исходные положения (стоя на коленях друг перед другом, лежа на спине рядом, лежа на животах рядом, сидя, прислонившись спиной, друг к другу и т. д.)

Чередования схваток лежа и стоя дает повышенную нагрузку, вырабатывает выносливость. Тренер определяет количество смены. Например, 4 смены по 2 минуты. Начинают борьбу стоя, через 2 минуты переходят к борьбе лежа, она также длится 2 минуты, затем повторяют этот цикл еще раз. Изредка чередование схваток следует начинать и с борьбы лежа.

Темповые схватки - это такие, при которых каждый самбист проводит один прием за другим, не делая между ними паузы для передышки. Темп схватки определяется количеством приемов, проводимых самбистов в единицу времени (например, в одну минуту). Темповые схватки вначале должны продолжаться по 30 секунд, затем каждую тренировку постепенно доводя ее продолжительность до минуты. Если квалификация и тренированность самбистов позволяют, то в одну минуту.