



**Оглавление**

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	5
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах	5
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	6
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
1.4.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	6
1.5.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	6-7
1.6.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	7
2.	Учебный план	8
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
2.2.	Учебно-тематический план	8
2.3.	Годовые учебные планы – схемы годичного цикла подготовки	9
2.4.	Перечень тренировочных сборов	11
3.	Методическая часть	12
3.1	Теоретическая подготовка	12-13
3.2.	Практическая подготовка	13
3.2.1.	Общая физическая подготовка	13
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	14
3.2.3.	Технико-тактическая подготовка	14-16
3.2.4.	Психологическая подготовка	16-17
3.2.5.	Восстановительные мероприятия	17
3.2.6	Инструкторская и судейская практика	17-18

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Устава организации дополнительного образования.

Данная программа по самбо направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков с 7 до 18 лет.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по самбо составляет 12 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 2 года

учебно-тренировочный этап – 5 лет

этап предпрофессиональной подготовки – 4 года.

**Результатом деятельности:**

**на этапе начальной подготовки** является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо;

**на учебно-тренировочном этапе** - формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

**на этапе предпрофессиональной подготовки** - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

КЧР ГБДО РДЮСШЕ «Олимпик» самостоятельно устанавливает величину и структуру приема обучающихся в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую и психологическую, и соревновательную.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	1	7 (7-8)*
	2	(8-9)*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	9-14 (9-11)*
	3-5	11-14 (12-15)*
Этап предпрофессиональной подготовки	4	14-18 (до 18лет)*

7- минимальный возраст

\* - возможный возраст для зачисления

### 1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап	этап предпрофессиональной подготовки
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47

Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап предпрофессиональной подготовки
тренировочные	-	85	100
контрольные	8-12	40	40
основные	-	40	40
<b>Всего соревновательных поединков</b>	<b>8-10</b>	<b>165</b>	<b>180</b>

### 1.4. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

### 1.5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

### **1.6.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях организации и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

### 2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап предпрофессиональной подготовки				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Год подготовки												
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18	24	24	24	24	
Общее количество часов в год:	312	416	624	624	936	936	936	1248	1248	1248	1248	

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап предпрофессиональной подготовки			
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4
теория	9	12	28	28	41	41	41	44	44	44	44
ОФП	221	296	96	96	150	150	150	185	185	185	185
СФП			116	116	174	174	174	220	220	220	220
ТТП	40	52	248	248	372	372	372	512	512	512	512
Контрольные испытания	3	4	40	40	58	58	58	94	94	94	94
Инструкторская и судейская практика			18	18	25	25	25	38	38	38	38
Восстановительные мероприятия	3	4	6	6	8	8	8	11	11	11	11
соревнования	В соответствии с календарным планом соревнований										





	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
теория	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	28		28
ОФП	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	9	96	12	108
СФП	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	10	116	16	132
ТТП	20	22	22	22	23	19	20	22	13	29	36	248	44	292
Контрольные испытания	6	6		6			6		10	6		40		40
Инструкторская и судейская практика			6			6		6				18		18
Восстановительные мероприятия	2				2				2			6		6
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>552</b>	<b>72</b>	<b>624</b>

Примерный годовой план распределения учебных часов 3-го, 4-го, 5-го года обучения учебно-тренировочного этапа подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го	меся- цы + 6 неде- ль	Все- го часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
теория	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	41		41
ОФП	14	14	14	14	12	14	14	14	12	14	14	150	24	174
СФП	16	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	174	28	202
ТТП	34	37	31	37	31	25	36	34	31	35	41	372	56	428
Контрольные испытания	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58		58
Инструкторская и судейская практика		5		5		5		5		5		25		25
Восстановительные мероприятия	2		2		2				2			8		8
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>69</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>828</b>	<b>108</b>	<b>936</b>

Примерный годовой план распределения учебных часов 1-го, 2-го, 3-го, 4-го года этапа предпрофессиональной подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го	меся- цы + 6 неде- ль	Все- го ча- сов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
теория	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44		44
ОФП	17	17	17	17	16	17	17	17	16	17	17	185	34	219
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220	42	262
ТТП	46	53	44	52	39	37	43	50	43	50	55	512	68	580

Контрольные испытания	10	9	9	9	7	9	9	9	7	8	8	94		94
Инструкторская и судейская практика	5	5		5	4	5	5	4		5		38		38
Восстановительные мероприятия	2		2	1	2		2		2			11		11
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
<b>ИТОГО</b>	104	108	96	108	92	92	100	104	92	104	104	1104	144	1248

## 2.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней).			Оптимальное число участников сбора
		этап предпрофессиональный	учебно-тренировочный этап	этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к кубкам, первенствам России	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные и тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

На начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы самбо и философские аспекты борьбы самбо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

## **3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка осуществляется средствами других видов спорта  
Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, упражнение на формирование осанки, упражнения на гимнастической стенке, кувырки, акробатические элементы, строевые упражнения, стойки на руках, на голове, на локтях, упражнение на развитие гибкости.

Легкая атлетика: челночный бег, бег на 30 м, 60,100,400,800, 3000 м прыжки в длину, метание набивного мяча.

Тяжелая атлетика- подъем штанги, жим, толчок, упражнение с гирями.

Спортивная борьба - приседания, повороты и наклоны туловища с партнером на плечах, вставание на мост из стойки, забегание на мосту, перевороты на мосту.

Другие виды двигательной активности могут быть использованы на усмотрение тренера (туризм, плавание, бокс, спортивные игры и др.)

### 3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для самбо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов самбо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий самбиста.

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами борьбы самбо: имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в максимальном темпе, подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост», вставание из положения стойки в положение «борцовский мост», поединки со сменой партнеров, поединки с односторонним сопротивлением, с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением, длительные поединки (до 20 минут), выполнение технических действий на более тяжелых партнерах, борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).

### 3.2.3. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ - САМБИСТОВ

#### а) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

##### группы НП-2

Стойки, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка.

Положение самбиста по отношению к коврику, по отношению к противнику.

Усилия направленные на нарушение равновесия противника.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, закрепление техники выполнения бросков, удержания, болевые посредством многократного их повторения в различных ситуациях. Освоения комбинаций и контрприемов.

##### группы УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

Самостраховка, выведение из равновесия противника, используя его движения, его усилие, позицию, позу, захваты для проведения бросков, проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию, имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30\*). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа. Поединки со сменой партнеров, борьба за захват.

Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника, совершенствование индивидуальной техники, устранение погрешностей техники выполнения бросков, совершенствование скрывающих, опережающих, обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в равном темпе, на краю ковра.

НП-2	УТ-1,2	УТ-3,4,5
броски	1.Задняя подсечка	Зацеп изнутри
1. Боковая подсечка	2.Посечка изнутри	Передняя подсечка под подставленную ногу
2. Передняя подсечка	3. Бросок через бедро захватом	Обратный бросок через бедро

3.Бросок ч\з бедро	4.Бросок захватом ноги по подколенный сгиб	Подножка назад седом
Охват, бросок через бедро	5.Посечка в темп шагом	Передний переворот
Зацеп изнутри	6.Передняя подножка	Бросок через ногу вперед вкручиванием
Бросок через спину, передняя подсечка в колено, задняя подсечка	7.Подхват под две ноги	Задняя подножка
	8.Подхват изнутри	Боковой переворот
	9. Зацеп снаружи	Охват под две ноги назад
	10. Боковая подножка	Бросок через грудь с прогибом
	11.Бросок через голову	Бросок захватом двух ног
	12. Мельница	Подсад голенью
<b>Борьба лежа</b>		
1. Удержание сбоку	1. Прорыв на удержание со стороны ног	Удержание верхом захватом руки
2. Удержание сбоку с выключением руки	2. Удержание верхом захватом руки	Удержание поперек захватом дальней руки
3. Удержание поперек	3. Рычаг локтя через бедро до удержания сбоку	Рычаг внутрь захватом руки под плечо
4. Удержание со стороны головы захватом пояса	4. Удержание сбоку	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
5. Удержание верхом	5. Обратное удержание сбоку	Болевой на тазобедренный сустав
6. Переворачивание захватом	6.Рычаг внутрь упором предплечья	Ущемление бицепса
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча	7. Болевой на ахилово сухожилие	
8.Переворачивание захватом двух рук	8.Болевой на коленный сустав	
9.Переворачивание ногами		

#### **группы предпрофессиональной подготовки**

1. Бросок через грудь скручиванием.
2. Подножка перед седом.
3. Боковая подсечка с падением, совершенствование ранее изученных технических действий, комбинаций, контрдействий.
4. Болевые приемы в стойке.

#### **б) ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

##### **Тактическая подготовка в группах начальной подготовки**

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### **Тактическая подготовка в учебно-тренировочных группах**

- использование благоприятных ситуаций;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о борцах, построение модели и конкретным противником;
- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю ковра.

### **Тактическая подготовки в группах предпрофессиональной подготовки**

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;
- накопление двигательного опыта.

## **3.2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.



Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Количеств выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у этих борцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используется методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### **3.2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

### **3.2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;

- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундометриста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- показ общеразвивающих и специальных упражнений;
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений;
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам;
- обучение техническим действиям;
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.