

**спортивная школа «Юность»**

|   |  |
|---|--|
| Рассмотрено<br>на заседании педагогического совета<br>АУ ДО СШ «Юность» города<br>Радужный<br>Протокол № <u>06</u> от <u>31.08</u> 2023 год | Утверждено<br>приказом<br>АУ ДО СШ «Юность» города<br>Радужный<br>№ <u>04</u> от <u>01.09</u> 2023 год |
|---|--|

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по виду спорта «Самбо»**

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Направленность программы  | Физкультурно-спортивная |
| Уровень программы         | Ознакомительный         |
| Возраст обучающихся       | с 6 лет                 |
| Срок реализации программы | 3 года                  |

Составители программы:

| № | ФИО                        | Должность                   |
|---|----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Петрова Оксана Юрьевна     | Тренер-преподаватель        |
| 3 | Мигранова Альфия Мажитовна | Старший инструктор-методист |

г. Радужный  
2023 год

|        |  |    |
|--------|--|----|
|        | Пояснительная записка  | 3  |
| 1.     | Нормативная часть программы  | 4  |
| 1.1.   | Этапы подготовки   | 5  |
| 1.2.   | Учебный план   | 5  |
| 1.3.   | Режим тренировочной работы   | 5  |
| 1.4.   | Планирование подготовки  | 6  |
| 1.5.   | Соревновательная деятельность  | 9  |
| 1.6.   | Требования к материально-технической базе  | 9  |
| 2.     | Методическая часть программы   | 10 |
| 2.1.   | Организационно-методические указания   | 10 |
| 2.1.1. | Организация тренировочного процесса  | 10 |
| 2.1.2. | Требования к технике безопасности  | 13 |
| 2.2.   | Теоретическая подготовка   | 14 |
| 2.3.   | Воспитательная работа  | 15 |
| 2.4.   | Психологическая подготовка   | 18 |
| 2.5.   | Восстановительные средства и мероприятия   | 35 |
| 2.6.   | Инструкторская и судейская практика  | 36 |
| 2.7.   | Педагогический и врачебный контроль  | 37 |
| 2.8.   | Примерный программный материал для практических занятий                          | 40 |
| 3      | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 50 |
| 4      | Система контроля и зачетные требования   | 51 |
| 5.     | Оборудование и спортивный инвентарь  | 51 |
| 6.     | Информационное обеспечение программы   | 53 |
| 7      | Приложения   | 54 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

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

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

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной

техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования самбо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

*Цель программы* - определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

*Задачи программы:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья;
- формирование и развитие спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших выдающиеся способности в спорте

### 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного

образования спортивной школы «Юность» города Радужный (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе 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 подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Тренером-преподавателем при подборе учебного материала применяется дифференцированный подход, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической, технической подготовленности).

Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

### **1.1. Этапы подготовки**

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в *Приложении 1*.

*Основные задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:*

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие укреплению здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- освоение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий, формирование личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и дзюдо в частности.

### **1.2. Учебный план**

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях школы. Учебный план занятий представлен в *Приложении 2*.

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 3*.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 4*.

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

### **1.3. Режим тренировочной работы**

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

На обучение по данной программе принимаются лица, имеющие стойкую мотивацию к занятиям самбо и не имеющие медицинских противопоказаний. Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу.

При проведении занятий с обучающимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;
- максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы, в соответствии с программой.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

#### **1.4. Планирование подготовки**

##### *Планирование годичных циклов подготовки*

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных дзюдоистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма обучающегося в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача «владения техникой» также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств, включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде пользуются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных дзюдоистов.

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом период составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Необходима смена характера двигательной активности и обстановки занятий.

В переходном периоде снижается общий объем интенсивности тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

#### *Текущее и оперативное планирование*

На основании годового плана тренировок разрабатывается оперативное планирование на месяц, неделю и каждое тренировочное занятие. В



месячном плане общая нагрузка распределяется по неделям и дням; обозначаются дни соревнований и полного отдыха, регламентируется время.

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии.

С одной стороны, планируются определенные "блоки" из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой – проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью обучающегося путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого "блока" тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

### **1.5. Соревновательная деятельность**

Спортивные соревнования, 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 обучающимися на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

### **1.6. Требования к материально-технической базе**

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе представлено в *разделе 5*.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организационно-методические указания

#### 2.1.1. Организация тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

*При групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

*При индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

*При фронтальной форме* группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

*Задачей подготовительной части является* предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

*Таблица 1*

### **Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)**

| Часть занятия           | Тип занятия |                      |               |                                    |
|-------------------------|-------------|----------------------|---------------|------------------------------------|
|                         | учебный     | Учебно-тренировочный | тренировочный | контрольный                        |
| Вводно-подготовительная | 30          | 25                   | 20            | Разминка проводится самостоятельно |
| Основная                | 50          | 55                   | 65            | 80                                 |
| Заключительная          | 10          | 10                   | 5             | 10                                 |
| Итого                   | 90          | 90                   | 90            | 90                                 |

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической

нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Ее продолжительность – 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки,

создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее

примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются

недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### 2.1.2. Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий. Занятия по самбо проводятся на татами. Количество занимающихся не должно превышать норму установленных санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять к врачу. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:
- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- при разучивании приемов бросков проводить в направлении от центра татами к краю;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся должны немедленно прекратить борьбу;
- спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;
- после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

*Таблица 2*

### План теоретической подготовки

| № п/п | Название темы  | Краткое содержание темы  |
|-------|--|--|
| 1     | История, философия спортивных единоборств                    | История развития и философия избранного вида спорта  |
| 2     | Физическая культура и спорт                                  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе  |
| 3     | Гигиена  | Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.   |
| 4     | Закаливание организма  | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем  |
| 5     | Строение и функции организма                                 | Строение и функции организма   |
| 6     | Спортивная тренировка  | Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания                                      |
| 7     | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Правила избранного вида спорта. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. ФССП избранного вида спорта. Антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и |

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
|   |                             | об ответственности за такое влияние  |
| 8 | Экипировка.<br>Оборудование | Инвентарь.<br>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |
| 9 | Техника безопасности        | Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта      |

### 2.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании

юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, 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 все большее значение приобретает 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 юными спортсменами

задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, 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 обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражением 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 наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее 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 серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения:



спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно 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 в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Средства, методы, формы воспитательной работы**

Во время *активного отдыха*:

**средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей.

**Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

*В процессе тренировочных занятий:* средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

### **Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

### **Недопустимо в воспитательной работе:**

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.

2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

#### **2.4. Психологическая подготовка**

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

#### *Воспитание волевых качеств*

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленные 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. На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

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

Так же как и 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 дзюдоист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника дзюдоист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1. Воля дзюдоиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая 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 влияние 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 обучающегося 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 ребенок, необязательно будет таким же 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 проявляется 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 обучающимся 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.

*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 обучающихся 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 обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление обучающегося 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 обучающихся опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию обучающийся 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) через стул, через партнера;
  - б) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных обучающимся, кажущихся трудными и сложными.
4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти по одиночке 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. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые обучающийся 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 возрастет. 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. обучающийся должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливается, 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 обучающегося.

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. Так, например, тренер поставил задачу самбисту удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с. больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.

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, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. 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 в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях 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 обучающихся;
  - 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.
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 физическими качествами – выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) обучающийся не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается).

Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

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

в) обучающийся 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.

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

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующей соревнованиям. 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 дзюдоист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

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 обучающийся 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 обучающийся 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.

*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.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. 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. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

## **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.

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.

*Общая решительность* самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований.

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 обучающемуся 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:*

1. Схваток по заданию тренера. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.
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. 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 дзюдоист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

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.

Инициативность обучающегося 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 дзюдоистом в схватках.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:*

1. Создание в тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих обучающегося

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 дзюдоист должен «поймать» спарринг-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 спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие обучающегося в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

#### *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 обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако,

недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися.

Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед обучающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся 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 дзюдоисту 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. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. Дисциплина должна быть сознательной. Для этого самбист должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить дзюдоиста выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. 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 дзюдоиста 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. Четность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики дзюдоиста. Честность 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.

*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. Нужно приучать обучающихся 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.

*Общественная активность* – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим



обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

*Трудолюбие* – важное моральное качество дзюдоиста. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Любить труд, 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.

*Под принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности дзюдоиста. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых обучающиеся проверяются какие-либо нормы, правила поведения дзюдоиста в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики самбо, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

*Целеустремленность* тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Самбист должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

*Патриотизм* – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На

занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями, схватками, в которых тренер поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки самбистов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

#### *Средства и методы контроля моральных качеств*

Проверить степень развития моральных качеств самбиста можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки 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. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

#### *Методы регуляции психических состояний*

Психические состояния обучающегося регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, самбисту возбудимого типа перед схваткой или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Дзюдоист возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Дзюдоист «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки и оценки результатов предстоящей деятельности.

Дзюдоист высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперировав ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

## **2.5. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения

обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

## **2.6. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно осуществлять на этапе СОГ-3. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

## **2.7. Педагогический и врачебный контроль**

### **2.7.1. Педагогический контроль**

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 обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3\*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется в начале и в конце учебного года.

*Перед тестированием проводится разминка.*

*Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:*

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для дзюдо. 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\*10м* 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, и.п.: 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 и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью

пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

В процессе подготовки самбистов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований обучающегося может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению физической формы и спортивного мастерства обучающихся.

Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

### **2.7.2. Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки

неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Обучающимся, рекомендовано проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма. Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или обучающегося.

Врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру своевременно внести изменения

в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях дзюдо.

## **2.8. Программный материал для практических занятий**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### *Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий*

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие самбиста в условиях тренировки и соревнований.

#### *Этикет в самбо*

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

#### *История самбо*

История возникновения самбо в России. Первый чемпионат РФ. Успехи российских самбистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира. Успехи самбистов спортивной школы, коллектива. Сведения о развитии самбо за истекший год - количество обучающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики самбо.



### *Запрещенные приемы в самбо*

В самбо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину  
болевые приемы на кисть.

### *Правила самбо*

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

### *Строение тела*

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

### *Врачебный контроль и самоконтроль*

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо.

### *Основы техники*

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов защит.

### *Методика тренировки*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные). Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений.

Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

## **2. Техничко-тактическая подготовка**

### *а. Техника*

Стойки - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения самбиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника, освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия* - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

*Захваты для проведения бросков:* руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

*Усилия противника:* напор, тяга. *Усилия самбиста, проводящего бросок:* влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимно-расположениях, дистанциях, продвижениях.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

### ***Броски:***

1. Боковая подсечка.
2. Передняя подсечка в колено.
3. Бросок через бедро скручиванием.
4. Задняя подножка.

### ***Приемы борьбы лежа:***

1. Удержание сбоку с захватом руки и головы
2. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.
3. Удержание со стороны ног с обхватом за туловище.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Переворачивание захватом двух рук сбоку.

6. Переворачивание захватом руки и бедра изнутри.

7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.

## 2.2. Тактика

### *Тактика проведения технико-тактических действий*

*Однонаправленные комбинации* - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок через бедро. Подхват - подхват изнутри. Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка. Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват. Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка. Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

### *Тактика ведения поединка*

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

*Оценка ситуации* - подготовленность противников, условия ведения поединка замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями.

Маскировка своих действия. Реализация замысла поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка.

Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка в краю татами.

*Тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### *3. Физическая подготовка*

#### *3.1. Общая физическая подготовка*

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

#### *3.2. Специальная физическая подготовка*

Методы организации занимающихся при разучивании действий самбистов новичков.

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

- Методические приемы обучения основам техники самбиста. Изучение базовых стоек самбиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка самбиста.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.
- Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими повесу.
- Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 минуты).
- Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Подвижные игры**

#### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. *Примечание:* избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

*Примечания:*

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно могут участвовать больше 4 человек.

**«Борьба с использованием поясов»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

*Примечания:*

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

**«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

**«Чертов мост»**

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

**«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним

игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

*Примечания:*

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч и т.д. до последнего игрока.

#### **«Эстафета - игра в классики»**

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### **«Эстафета с мячом»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

*Примечание:* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

#### **«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.



По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

#### **«Мяч в корзине»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска на определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

#### **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

#### **«Игра в волейбол набивным мячом»**

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

### **4. Психологическая подготовка**

#### *4.1. Волевая подготовка*

*Выдержка:* преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивость:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое

соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

#### 4.2. Нравственная подготовка

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения                                 | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|--|--|--|
| Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта»                                       | В течение учебно-тренировочного года по плану МО | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)                                     |
| Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно» | В течение года                                   | Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители |

#### 4. Система контроля и зачетные требования

На следующий этап программы обучающиеся переводятся по возрастному критерию.

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо, обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

В целях определения динамики спортивной формы, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, тренером-преподавателем проводятся контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

### 5. Оборудование и спортивный инвентарь

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря          | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку         | штук              | 2                  |
| 2.    | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)                     | комплект          | 2                  |
| 3.    | Гонг  | штук              | 1                  |
| 4.    | Доска информационная                                      | штук              | 1                  |
| 5.    | Зеркало (2 x 3 м)   | штук              | 1                  |
| 6.    | Игла для накачивания мячей                                | штук              | 5                  |
| 7.    | Канат для лазания   | штук              | 2                  |
| 8.    | Канат для перетягивания                                   | штук              | 1                  |
| 9.    | Ковер для самбо (11 x 11 м)                               | комплект          | 1                  |
| 10.   | Кольца гимнастические                                     | пар               | 1                  |
| 11.   | Кушетка массажная   | штук              | 1                  |
| 12.   | Лонжа ручная  | штук              | 1                  |
| 13.   | Макет автомата  | штук              | 10                 |
| 14.   | Макет ножа  | штук              | 10                 |
| 15.   | Макет пистолета   | штук              | 10                 |
| 16.   | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект          | 1                  |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 17. | Мат гимнастический   | штук     | 10 |
| 18. | Мешок боксерский   | штук     | 1  |
| 19. | Мяч баскетбольный  | штук     | 2  |
| 20. | Мяч волейбольный   | штук     | 2  |
| 21. | Мяч для регби  | штук     | 2  |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | комплект | 2  |
| 23. | Мяч футбольный   | штук     | 2  |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей)                            | штук     | 1  |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)                           | штук     | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук     | 2  |
| 27. | Резиновый амортизатор  | штук     | 10 |
| 28. | Секундомер электронный   | штук     | 3  |
| 29. | Скакалка гимнастическая  | штук     | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая  | штук     | 4  |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция)   | штук     | 8  |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)           | комплект | 1  |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный  | штук     | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный                                  | штук     | 1  |
| 35. | Урна-плевательница   | штук     | 2  |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая                                     | комплект | 1  |
| 37. | Электронные весы до 150 кг   | штук     | 1  |

## 6. Информационное обеспечение программы

1. Л.В. Волков Учебник «Теория и методика детского и юношеского спорта». «Олимпийская литература», 2002.-294 с.
2. Волков Н.И., Олейников В.И. Самбо: первые шаги - М.: Физкультура и спорт, 1992 г.-112 с., с ил.
3. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др.-М.: «Советский спорт», 2003.-96 с.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя-М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272., 50 ил.
6. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. Часть I., Книга I. Единоборства.
7. Туманян Г.С. и др. Часть I. Книга 2. Исторические вехи развития спортивных единоборств/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков.- М.; «Советский спорт», 2002.-68 с.: (библиотека единоборца)
8. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть I. Книга 3. Профессия-тренер.-М.; «Советский спорт», 2002.-48 с. (библиотека единоборца).
9. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть II. Книга 4. Тренировочная деятельность.- М.; «Советский спорт», 2000.-48 с.- (библиотека единоборца).
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации-М.: «Советский спорт», 2003.-32 с.
11. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик. – Москва 2009.
- 12.«Программа для учреждений дополнительного образования спортивных клубов» С.В.Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик. – Москва 2009.
13. Самбо: 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.-240с.
14. Федоров А.И. Теоретико-методические аспекты комплексного контроля и управления в спорте. Учебное пособие-Челябинск: Урал ГАФК, 2002.-68 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

**Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп**

| Этап       | Год этапа  | Минимальный и максимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп (человек) | Учебная нагрузка |
|------------|------------|---|-------------------------------|------------------|
| <b>СОЭ</b> | <b>1-3</b> | <b>с 6 лет</b>                                    | <b>15-30</b>                  | <b>4,5</b>       |

*Приложение 2*

**Учебный план (на 42 недели) тренировочных занятий по виду спорта самбо  
1-3 года обучения**

| № | Виды подготовки   | 1 год<br>4,5 часа | 2 год<br>4,5 час. | 3 год<br>4,5 час. |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>60</b>         | <b>60</b>         | <b>60</b>         |
| 2 | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>20</b>         | <b>20</b>         | <b>20</b>         |
| 3 | <b>Спортивные соревнования</b>  | -                 | -                 | -                 |
| 4 | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>85</b>         | <b>85</b>         | <b>85</b>         |
| 5 | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</b>                                    |                   |                   |                   |
|   | тактическая подготовка  | 4                 | 4                 | 4                 |
|   | теоретическая подготовка  | 12                | 12                | 12                |
|   | психологическая подготовка  | 2                 | 2                 | 2                 |
| 6 | <b>Инструкторская и судейская практика</b>  | -                 | -                 | -                 |
|   | Инструкторская практика   | -                 | -                 | -                 |
|   | Судейская практика  | -                 | -                 | -                 |
| 7 | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</b> | <b>6</b>          | <b>6</b>          | <b>6</b>          |
|   | Медицинские, медико-биологические   | 3                 | 3                 | 3                 |
|   | Восстановительные мероприятия   | 0                 | 0                 | 0                 |
|   | Тестирование и контроль   | 3                 | 3                 | 3                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>189</b>        | <b>189</b>        | <b>189</b>        |

*Приложение 3*

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)**

| Средства подготовки            | Этапы подготовки |       |       |
|--------------------------------|------------------|-------|-------|
|                                | СОЭ-1            | СОЭ-2 | СОЭ-3 |
| Физическая подготовка          | 60               | 60    | 60    |
| Технико-тактическая подготовка | 40               | 40    | 40    |

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки(%)**

| Средства подготовки               | Этапы подготовки |       |       |
|-----------------------------------|------------------|-------|-------|
|                                   | СОЭ-1            | СОЭ-2 | СОЭ-3 |
| Общая физическая подготовка       | 25               | 25    | 25    |
| Специальная физическая подготовка | 45               | 45    | 45    |

**Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп**

| Этап | Год этапа | Минимальный и максимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп (человек) | Учебная нагрузка |
|------|-----------|---|-------------------------------|------------------|
| СОЭ  | 1-3       | с 6 лет   | 15-30                         | 4,5              |

Приложение 2

**Учебный план (на 42 недели) тренировочных занятий**

| № | Виды подготовки   | 1 год<br>4,5 часа | 2 год<br>4,5 час. | 3 год<br>4,5 час. |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | <b>Общая физическая подготовка</b>  | 60                | 60                | 60                |
| 2 | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | 20                | 20                | 20                |
| 3 | <b>Спортивные соревнования</b>  | -                 | -                 | -                 |
| 4 | <b>Техническая подготовка</b>   | 85                | 85                | 85                |
| 5 | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</b>                                    | 18                | 18                | 18                |
|   | тактическая подготовка  | 4                 | 4                 | 4                 |
|   | теоретическая подготовка  | 12                | 12                | 12                |
|   | психологическая подготовка  | 2                 | 2                 | 2                 |
| 6 | <b>Инструкторская и судейская практика</b>  | -                 | -                 | -                 |
|   | Инструкторская практика   | -                 | -                 | -                 |
|   | Судейская практика  | -                 | -                 | -                 |
| 7 | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</b> | 6                 | 6                 | 6                 |
|   | Медицинские, медико-биологические   | 3                 | 3                 | 3                 |
|   | Восстановительные мероприятия   | 0                 | 0                 | 0                 |
|   | Тестирование и контроль   | 3                 | 3                 | 3                 |
|   | <b>ИТОГО</b>  | 189               | 189               | 189               |

Приложение 3

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)**

| Средства подготовки            | Этапы подготовки |       |       |
|--------------------------------|------------------|-------|-------|
|                                | СОЭ-1            | СОЭ-2 | СОЭ-3 |
| Физическая подготовка          | 60               | 60    | 60    |
| Технико-тактическая подготовка | 40               | 40    | 40    |

Приложение 4

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки (%)**

| Средства подготовки               | Этапы подготовки |       |       |
|-----------------------------------|------------------|-------|-------|
|                                   | СОЭ-1            | СОЭ-2 | СОЭ-3 |
| Общая физическая подготовка       | 25               | 25    | 25    |
| Специальная физическая подготовка | 45               | 45    | 45    |