

**Содержание**

 Пояснительная записка …………………………………………………….……3 1. Нормативная часть …………………………………………………………….4 1.1. Цели и задачи Программы……………………………………………….…..4 1.2. Режимы тренировочной работы……………………………………………..5 1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них …..5

2. Методическая часть.……………………………………………………….…...7 2.1. Организационно-методические указания………………………………..…7 2.2. Учебный план…………………………………………………………..….....8 2.3. План годичного цикла подготовки ……………………………………...….9 2.4. Программный материал для практических занятий ………………….….11 2.4.1. Физическая подготовка ……………………………………………..........11

3. Теоретическая подготовка ………………………………………………….. 21 3.1. Основы техники безопасности……………………………………….…….23

4. Психологическая подготовка …………………………………………...….. 24

5. Воспитательная работа ………………………………………………..….….26 6. Восстановительные мероприятия……………………………………...…….28 7. Контроль за подготовкой обучающихся. …………………………….......…30

8. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке …………………………………………………………………….…31

8.1. Методические указания по организации приема контрольных нормативов………………………………………………………………….……33 9. Методическое обеспечение Программы ……………………………..……..34

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41.

# Нормативная часть Программы содержит режимы тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них. Методическая часть Программы отражает особенности подготовки обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Программа содержит организационно-методические указания, тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы.

Борьба самбо - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятие борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие обучающихся и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Самбо - уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.
 Самбо включает практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

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

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Цели и задачи Программы**

Одной из концептуальных основ Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Программа рассчитана на 4 года и 4 месяца.

В группы зачисляются дети от 5 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование.

Программа реализуется в группах первого, второго, третьего и четвертого годов обучения. Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца. Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй, третий и четвертый года обучения имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года. Занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Продолжительность занятия составляет 2 академических часа.

В каникулярный период тренировочные занятия включают подвижные игры и силовые упражнения, исключая элементы изучения. Продолжительность занятия 2 академических часа. Для обучающихся первый год Программа составляет 64 недели. Для обучающихся второй, третий и четвёртый год Программа составляет 46 недель.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная.

Цель Программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия самбо, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств.

В период обучения решаются следующие задачи:

− формирование и развитие физических способностей обучающихся;

− удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях

физической культурой и спортом;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

− обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;

− выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

− подготовка спортивного резерва;

− формирование у детей интереса к спорту и самбо;

− всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

− укрепление здоровья, закаливание организма;

− воспитание личностных качеств;

− освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;

− овладение основами техники и тактики борьбы самбо.

Критериями успешности прохождения Программы являются: − стабильность списочного состава, посещаемость;

− динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

− уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

− формирование знаний, умений и навыков борьбы самбо;

− выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

− вовлечение в систему регулярных занятий;

– отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий борьбой самбо по программе спортивной подготовки.

 **1.2.Режимы тренировочной работы**

Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим тренировочной работы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в часах |
| 1 год2 год3 год4 год | 10101010 | 15-2015-2015-2015-20 | 30303030 | 4 часа6 часов6 часов6 часов |

**1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них** Прием в группы осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора, по заявлению родителей (и иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания. С анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься борьбой самбо.

 Учреждение осуществляет прием детей на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «самбо» на бесплатной основе.

При отборе детей на занятия по Программе учитываются критерии отбора, приведенные в таблице № 2.

Таблица № 2

 Контрольные нормативы вступительного тестирования

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п |  |
| 1. | Бег 30 м,(не более мвл.7.1с/дев.7.6с) |
| 2. | Челночный бег 3x10м(не более мал.11.2с/дев.11,7 с) |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз) |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине за1мин. (не менее мал.18раз/дев.13 раз) |
| 5. | Прыжок в длину с места (не менее мал.100см/дев.90 см) |

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца.

2. Заявление о зачислении ребенка на спортивно-оздоровительной этап.

3. Ксерокопия свидетельства о рождении.

4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься борьбой самбо.

5. Две черно-белые фотографии 3х4.

6. Ксерокопия страхового медицинского полиса.

7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление обучающихся.

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения. Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения занятий в другую физкультурно-спортивную организацию;

 - по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:

- в случае невыполнения обучающегося тренировочного плана, контрольных нормативов, установленных Программой;

- в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий;

- за неисполнение или нарушение Устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

- в случае вмешательства родителей (и иных законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением образовательного процесса (в построение и проведение образовательного процесса; в подборе, назначении и освобождении от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего образовательный процесс персонала).

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку по Программе в группах первого, второго, третьего и четвертого годов успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группу этапа начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по самбо.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Обучение проводятся в соответствии с расписанием. Расписание составляется по представлению тренеров с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

 - групповые тренировочные занятия;

 - теоретические занятия;

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета. Кроме этого, в занятиях с обучающимися этого возраста уделяют должное внимание освоению техники самбо, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

 В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

**2.2. Учебный план**

 Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика борьбы самбо, возрастные особенности обучающихся, основополагающие положения теории и методики борьбы самбо. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяют оптимальные суммарные объемы обучающей и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики борьбы самбо, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Направленности и содержанию занятий свойственна определенная динамика:

 С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

 Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.

 Постепенный переход от освоения основ техники и тактики самбо к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

 Увеличение объема тренировочных нагрузок.

 При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

 Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

 Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами.

Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую физическую, включая техническую, тактическую и теоретическую подготовку,

 Периодизация подготовки в группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений.

 Изучение основам техники борьбы самбо происходит в условиях наземной подготовки (в зале). Непосредственно на борцовском ковре. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий. Основным различием в планировании подготовки в группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в группах заключается также в проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого, второго, третьего, четвёртого годов тренировочного процесса. Итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса тренировочного процесса по Программе.

**2.3. План годичного цикла подготовки**

Таблица № 3

Распределение нагрузки в году

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 год | 2-4 года |
| Всего занятий | 128 | 138 |
| Количество занятий в неделю | 2 | 3 |
| Время одного занятия (академический час) | 2 | 2 |
| Всего часов | 256 | 276 |
| Теория (час) | 4 | 3 |
| ОФП (час) | 168 | 194 |
| СФП | 39 | 40 |
| Технико-тактическая подготовка | 37 | 35 |
| Контрольные нормативы (час) | 8 | 4 |

Особенность Программы – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому тренировочный материал в годичном цикле распределяют по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на изучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям борьбой самбо, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики. Подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки. План распределения часов в группах представлен в таблицах № 4,

№ 5.

Таблица № 4

План распределения программного материала для групп первого года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Теоретическаяподготовка | 4 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| ОФП | 168 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 12 | - | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| СФП | 39 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Технико-тактическая подготовка | 37 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| Контрольные нормативы | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Всего часов: | 256 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 18 | 14 | 18 | - | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 |

Таблица № 5

План распределения программного материала для групп второго, третьего, четвертого годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы |
| Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Теоретическаяподготовка | 3 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| ОФП | 194 | 16 | 16 | 20 | 19 | 19 | 19 | - | 12 | 19 | 19 | 19 | 16 |
| СФП | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка | 35 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные нормативы | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Всего часов: | 276 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | - | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**2.4. Программный материал для практических занятий**

**2.4.1. Физическая подготовка**

 Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

 Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

 Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Во время организации и проведения занятий следует обратить внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также на выполнение санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основными средствами обучающего процесса на данном этапе подготовки являются:

1. Строевые упражнения.

- Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

- Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

- Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

- Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

- Прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями.

- Передвижения на руках и стопах спиной к ковру ногами вперед, головой вперед (обратные четвереньки «паучок»), вращения в положении лёжа на животе правым (левым) боком вперед.

- Упражнения без предметов: круговые движения в лучезапястных локтевых, плечевых суставах вперед и назад; в тазобедренных, коленных, голеностопных, суставах внутрь и наружу; наклоны туловища вперед, назад, и в сторону; вращение головой вправо и влево; повороты и вращения туловищем.

- Упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором и другими отягощениями.

- Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

3. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на лопатках, кувырок в длину, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок по диагонали через левое (правое) плечо; кувырок, перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине.

4. Спортивные игры: футбол, регби и пр.

5. Подвижные игры: выбивало, пятнашки, ковбои.

6. Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

7. Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.

- Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед из положения стоя на коленях, из стойки, падение на спину и на бок из положения седа, из полного приседа, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках.

- Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения; вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

8. Подвижные игры с элементами единоборств: направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них; осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них; блокировать захваты партнера посредством уходов; вытеснять, выталкивать партнера и противостоять вытеснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах; быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу, стоя в кругу на одной ноге и т. п.).

9. Упражнения на расслабление и восстановление: потряхивание расслабленными мышцами рук и ног, растягивание закрепощенных мышц рук, ног и туловища их массаж. Снятие напряжения с позвоночного столба самостоятельно или при помощи партнера, отдых в положении сидя или лёжа.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства юных борцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, кроссовую подготовку, плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе.

Занятия любым видом спорта, а борьбой в особенности, требуют обеспечения

обучающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективности тренировочного и воспитательного процесса.

Таблица № 6

План конспект тренировочного занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи | Содержание тренировочного занятия | Дозировка  | Обще-методическиеуказания |
| Подготовительная часть 27 минут | 1.Организация обучающихся. | 1. построение2. сообщение задач занятия3. теоретические сведения | 3 мин | Добиться чёткого исполнения команд.Техника безопасности на занятиях по борьбе. |
| 2. Подготовка НС к предстоящей работе | 1. Строевые упражнения. | 2 мин | Повороты, перестроения (3-5 раз) |
|  | 2. Ходьба. |  | По периметру ковра.  |
|  | 3. Бег с заданиями. | Бег приставным шагом правым и левым боком, бег спиной вперёд (на 3 счёта). |
|  | 4. Ходьба с заданием. | В полу- и в полном приседе (по периметру ковра). |
|  | 5. Из и.п. упор присев в положение упора лёжа и в и.п. | Руки не сгибать, на живот не ложиться. Полная амплитуда в упражнении (10 раз). |
| 3.Подготовка организма к основной работе. | Комплекс ОРУ:1. и.п.: ст. ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак;1-4 – круговые вращения кистей вовнутрь,5-8 – круговые вращения кистей наружу.2. и.п.: ст. ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак;1-4 – круговые вращения в локтевых суставах вовнутрь,5-8 – круговые вращения в локтевых суставах наружу.3. и.п.: ст. ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак;1-4 – круговые вращения рук вперёд,5-8 – круговые вращения рук назад.4. и.п.: ст. ноги врозь, руки на поясе;1-4 – круговые вращения головой вправо,5-8 – круговые вращения головой влево.5. и.п.: ст. ноги врозь, наклон, руки в стороны;1 – поворот туловища вправо,2 – поворот туловища влево.6. и.п.: ст. ноги врозь, руки на поясе;1-4 – круговые вращения туловищем вправо,5-8 – круговые вращения туловищем влево.7. и.п.: ст. ноги врозь, руки за голову;1-4 – круговые вращения тазом вправо,5-8 – круговые вращения тазом влево.8. и.п.: ст. на левой, правая согнута в колене и поднята вверх, руки на пояс;1-4 – круговые вращения в тазобедренном суставе правой внутрь,5-8 – круговые вращения в тазобедренном суставе правой наружу.(затем левой ногой)9. и.п.: ст. ноги врозь, кисти на коленях;1-4 – круговые вращения коленных суставах вовнутрь,5-8 – круговые вращения коленных суставов наружу.10. и.п.: ст. ноги вместе, руки на поясе;1 – наклон, кистями коснуться левой стопы,2 – наклон, кистями коснуться пола,3 – наклон, кистями коснуться правой ноги,4 – и.п.11. и.п.: основная стойка;1-4 – поперечный шпагат,5 – направо в продольный шпагат,6-8 – пружинистые наклоны вперёд,1-4 – поперечный шпагат,5 – налево в продольный шпагат,6-8 – пружинистые наклоны вперёд,12. и.п.: сед на пятках, руки на пояс;1 – скручивание влево,2 – скручивание вправо.13. и.п.: ст. на коленях, руки на пояс;1-4 – наклон назад, коснуться головой ковра,5-8 – вернуться в и.п.13. и.п.: ст. основная стойка, руки на пояс;1-4 – мах правой вперёд,5-8 – мах правой назад,9-12 – мах правой в сторону.(тоже левой) | 7 мин | Сохранять осанку!Вращение с максимальной амплитудой.Руки прямые вращение с максимальной амплитудой.Амплитуда средняя или максимальная, темп медленный.Лопатки свести вместе! (4 повторения)Амплитуда максимальная, темп медленный.Амплитуда максимальная, темп средний. Плечи неподвижны.Амплитуда максимальная, теми средний. Сохранять равновесие!Стопы от опоры не отрывать!Ноги не сгибать, Амплитуда максимальная, теми средний.Упражнение выполнять до приятного ощущения в мышцах.При скручивании левой ягодице коснуться правой пятки и наоборот, колени от ковра не отрывать, голова в сторону противоположную скручиванию.Темп медленный, амплитуда максимальная.Ноги прямые! Амплитуда максимальная, темп средний. |
|  | 4. Поднятие общего эмоционального состояния обучающихся. | 1. Игра: «Выбивало» или «Регби» | 15 мин | «Выбивало»Выбирается водящий или пара водящих. Время на выбивание каждому – 30 сек. Считается прямое попадание. Передавать мяч выбивающим запрещается. Выбитые выходят из игры. Выигрывает тот, у кого меньше не выбитых или меньшее время. Проигравший везёт выигравшего круг. Выигравший – получает 1 балл.«Регби»2 команды. Определяются ворота. Гол считается прижатие мяча любой частью тела в воротах соперника. Проигравшая команда везёт выигравшую «круг почёта». Выигравшая команда получает 1 балл. |
| Основная часть 57 минут | 1. Воспитание координации. | 1. Забегание вокруг головы, стоя на борцовском мосту. 2. Перевороты на борцовском мосту.3. Стойка на руках4. Самостраховки: на спину, на бок.5. Самострахавка на грудь | 9 мин | Соблюдать положение упора головой и кистями рук, стопами ног. В две стороны по 3 разаГолову и руки не отрывать от ковра.Животом к опоре, руки на ширине плеч, взгляд направлен на большие пальцы рук. Найти равновесие.Конечное положение: на боку и спине в группировке, страхующая рука(ки), ладонью(ми) вниз. По 3 раза.Падение в упор лёжа с амортизацией руками, голова в сторону. По 3 раза |
| 6. Игра «Пятнашки» | 15 мин | Играют в парах, каждый за себя. Пятнать можно руками и ногами (30сек.) Кого запятнали должен сесть там, где его запятнали. Выигравший тот у кого, больше количество запятнанных или меньшее время в игре. Проигравший везёт выигравшего круг. Выигравший получает один балл. |
| 7. Кувырки в группировке вперёд и назад, длинные кувырки. | 8 минут | Соблюдать группировку, на голову не опираться. В финальном усилии опереться на руки, ноги при отталкивании выпрямлять. По 3 раза |
| 8. Переворот боком «колесо» | Левым и правым боком.В финальном усилии руки выпрямить. По 3 раза. |
| 9. Подъём разгибом | В финальном усилии руки выпрямить. 3 раза. |
| 10. Вращения. |  и.п. лёжа на животе руки согнуты и прижаты к груди. Управление вращением предплечьями и коленями. Упражнение выполняется вправо и в лево по 5м.  |
| 11. Передвижения на четвереньках. | Ногами вперёд, головой вперёд, животом к ковру, спиной к ковру (по 5м). |
| 12. Челночный бег 3х10. | В/С, касание линий рукой. |
| 2. Воспитание равновесия | Игра «Петушиный бой» | 5 мин | В парах, каждый сам за себя. Прыгая на одной ноге стараться сбить соперника на ковёр или вытолкнуть за границу игрового поля.Даётся 2 попытки по 1 минуте. На правой и левой ноге. Разрешается менять опорную ногу прыжком, выполнять броски и т.д. Вышел с ковра – выходишь из игры. Разрешается один раз упасть. Выигрывает тот, у кого меньше не выбитых. Проигравшие везут круг. Выигравшие получают 1 балл. |
| 3. Воспитание силы. | Комплекс упражнений на силу с собственным весом:1. Прыжки на двух через партнёра, находящегося на пятках и локтях.  | 15 минут | Ноги вместе.Перепрыгивание боком.10 раз. |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | До полного сгибания и разгибания рук. Туловище не сгибается. 10 раз. |
| 3. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на животе. | Упражнение делается рывком, руки на голову или за спину. Упражнение выполняется с полной амплитудой. 10 раз. |
| 4. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине. | Касаться пальцами рук, пальцев ног. 10 раз. |
| 5. Подтягивание в висе с захватом за одежду партнёра. | Упражнение выполняется как подтягивание в висе на низкой перекладине, при этом выполняющий упражнение держится за одежд партнёра, стопы, которого располагаются на уровне подмышек подтягивающегося. 10 раз. |
| 6. Приседание. | Ноги на ширине плеч, спина прямая, подбородок вверх (смотреть вверх), приседание до положения «бедро параллельно опоре». |
| 7. Отжимание от колен партнера спиной к ковру. | Отжимание как от скамейки в упоре сзади. Работают только руки. 10 раз. |
| 8. Упражнения на борцовском мосту.  | Из и.п. лежа на спине ноги согнуты, в положение борцовского моста и обратно. 10 раз. |
| 4. Воспитание волевых качеств. | 1. Игра «Всадники» | 5 мин | 2 команды. В командах по парам. Партнёр примерно равного веса с конем. Всадник садится на спину коню, его задача стащить противника с коня или уронить полностью коня и всадника, играет только всадник падать разрешается 1 раз. Выход за ковёр считается проигрышем. Даётся 2 попытки по 1 минуте. Выигрывает та команда, у которой меньше не выбитых или меньшее время. Проигравшие везут выигравших 1 круг. В случае ничьи наказываются обе команды. Выигравшие получают 1 балл. |
| Заключительная часть 6 мин. | 1. Привести организм обучающих в спокойное состояние. | 1. Игра «ковбой» | 3 мин | Играют в парах. Набравшие большее количество баллов за тренировку становятся наездниками, а проигравшие конями. Оба борца находятся по разные стороны ковра друг напротив друга: проигравший на четвереньках, выигравший в стойке. Расстояние между конями и наездниками делится пополам средней линией ковра. По команде тренера  - «кони» добегают до линии, касаются её рукой и возвращаются обратно. - «всадники» должны запятнать коней после касания ими линии. Если всадник зашел за линию или запятнал коня, до касания им линии, то он не продолжает игру, а конь возвращается на исходную позицию.Если всадник запятнал коня после касания им линии, то он садится на него и конь везет всадника на своё и.п.Коню даётся возможность обманными действиями во время касания линии вызвать нарушения правил всадником |
|  | 2. Построение | 3 мин. | Состояние здоровья и подведение итогов. |

**3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

 Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

 Теоретическая подготовка в группах проводится в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха.

 Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований.

 В таблице № 7 представлен план теоретической подготовки на весь период обучения.

Таблица № 7

План теоретической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Период занятий |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Его значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | Первый и второй годы обучения |
| 2. | История вида спорта. Развитие борьбы самбо | История зарождения и развития самбо как вида спорта. История и развитие самбо в СССР. Советские и российские самбисты на чемпионатах Европы, мира. История самбо в регионе. | Весь период обучения |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности самбо, на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период обучения |
| 4. | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, борьбой самбо. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Куртка для борьбы (самбовка), обувь для борьбы (борцовки), уход за ними и хранение. | Весь период обучения |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Само-массаж. Баня | Весь период обучения |
| 6. | Правила поведения в борцовском зале | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале | Весь период занятий |
| 7. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи | Соблюдение правил внутреннего распорядка. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | Весь период обучения |
| 8. | Основы техники безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. | Весь период обучения |

**3.1. Основы техники безопасности**

1. Общие требования безопасности

 К занятиям допускаются лица не младше 5 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 При проведении занятий необходимо соблюдать правила внутреннего распорядка Учреждения, расписание тренировочных занятий, правила личной гигиены.

 При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

**-** травмы при применении силовых приемов;

**-**травмы при падении на борцовский ковёр;

**-** травмы при выполнении упражнений без разминки;

 Обучающийся должен:

**-** бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

**-**быть внимательным при перемещениях;

**-** знать и выполнять настоящую инструкцию.

 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Учреждения.

 При проведении занятий соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

Обучающийся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

 2. Требования безопасности перед началом занятий

 Тщательно проверить личную спортивную форму.

 Провести разминку. Проверить место занятий и целостность борцовского ковра. На борцовском ковре не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

 Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера.

 3. Требования безопасности во время занятий

 Соблюдать дисциплину, четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

 Не заниматься в тесной или свободных форме.

 Выходить на борцовский ковёр и с него только с разрешения тренера.

 Провести разминку.

 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 Неукоснительно соблюдать правила.

4. Требования безопасности по окончании занятий

 Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним). Снять спортивную форму. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

**4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе образовательного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

 Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

 Общая психологическая подготовка

 Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки. На ее основе решаются следующие задачи:

 - воспитание личностных качеств обучающихся;

 - воспитание волевых качеств;

 - развитие процесса восприятия;

- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- развитие способности управлять своими эмоциями.

 Воспитание личностных качеств

 В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к самбо). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

 Воспитание волевых качеств

 Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

 Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к повышению уровня физической подготовки.

 Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Развитие процессов восприятия Умение ориентироваться в сложной обстановке – важнейшее качество обучающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий связана с периферическим зрением. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

 Развитие внимания

 Эффективность игровой деятельности обучающегося в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

 Однако наиболее важным свойством внимания в деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

 Развитие способности управлять своими эмоциями самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

 Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

 - включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у обучающегося уверенность в своих силах;

 - применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

 Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

 1. Воспитание волевых качеств личности;

 2. Воспитание спортивного трудолюбия;

 3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;

 4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

 5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;

 6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

 Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

 Воспитательные средства, используемые в работе:

 - личный пример и педагогическое мастерство тренера;

 - высокая организация тренировочного процесса;

 - атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

 - дружный коллектив.

 Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:

 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

 - совместное празднование дней рождений;

 - подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

 Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинским персоналом; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

 В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

 Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

 Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной Войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

 Наиболее важным в формировании обучающегося как самбиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

 В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий.

 В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировочных занятий; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

 Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях: применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей, развития двигательных качеств обучающихся.

 Восстановительные мероприятия направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающегося в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

 Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Восстановление направлено также на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

 Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

 В системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

 Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

 Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

 Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

 Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

 Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

 Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

 Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

 - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

 - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

 - применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

 - выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировочного занятия (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

 - обязательное применение после тренировочного занятия различных восстановительных мероприятий.

 Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа; различные методики приема банных процедур.

 Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение.

 Для оценки эффективности применения восстановительных средств постоянно применяют оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносят соответствующие коррективы.

**7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

 Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

 В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

 Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

 В программу этапного контроля входят:

 1) врачебные обследования;

 2) антропометрические обследования;

 3) тестирование уровня физической подготовленности;

 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

 Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;

 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

 Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

 Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

 Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

 - Контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

 - Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

 - Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

 Оценка и контроль тренировочной деятельности

 Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. К показателям объема тренировочной нагрузки следует отнести количество:

 - тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

 - часов, затраченных на тренировочные занятия.

 Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

**8. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В таблице № 8 представлены контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе.

 Таблица № 8

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Год занятий |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Норматив |
| 1 | Бег 30 м, | не более мал.7.1с/дев.7.6с | не более мал.7.1с/ дев.7.6с | не более мал.6.9с/ дев.7.1 с | не более мал.6.2с/ дев.6.4 с |
| 2 | Челночный бег 3x10м | не более мал.11.2с/ дев.11,7 с | не более мал.11.2с/ дев.11,7 с | не более мал.10.3с/ дев.10.6 с | не более мал.9.6с/ дев.9.9 с |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 1 раз | не менее 1 раз | не менее мал.7раз/ дев.4 раз | не менее мал.9раз/ дев.4 раз |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за1мин. | не менее мал.18раз / дев.13 раз | не менее мал.18раз/ дев.13 раз | не менеемал.20раз/ дев.17раз | не менеемал.27раз/ дев.24раз |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее мал.100см/ дев.90 см | не менее мал.100см/ дев.90 см | не менее мал.120см/ дев.115 см | не менее мал.125см/ дев.120 см |
| Критерии успешной сдачи нормативов | Выполнено 5 нормативов из 5 | Выполнено 5 нормативов из 5 | Выполнено 5 нормативов из 5 | Выполнено 5 нормативов из 5 |

Таблица № 9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | - | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | не более |
| - | - | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | не менее |
| 2 | - | 3 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | не менее |
| - | 7 | - | 9 |

**8.1. Методические указания по организации приема контрольных нормативов**

 Целью проведения приема контрольных нормативов является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

 Задачами приема контрольных нормативов являются:

 - достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся;

 - определение перспектив дальнейшей работы с обучающимся;

 - определение этапа подготовленности для обучающихся;

 - получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе на следующий год занятий (этап подготовки);

- выявление проблем в выборе средств, методов изучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

 Прием контрольных нормативов проводится в конце года: промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого года тренировочного процесса, в установленные сроки, итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса изучения по Программе, в установленные сроки. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

 Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского совета и приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам программы соответствующего года занятий (этапа подготовки).

 Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольных нормативов и заявления их родителей (и иных законных представителей).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

**9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

 3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4. Булкин В.А. основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.:СПбГАФК, 1996. – 47с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331с.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт,1980.- 135с.

7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993.- 218 с.

8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года.

9. Национальная доктрина образования в Российской Федерации, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физическая культура и спорт, 1986. – 286с.

11. Программа развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в учреждениях дополнительного образования Псковской области на 2001-2004 годы утвержденная на коллегии Главного управления общего и профессионального образования от 27 сентября 2000 г.

12. Рудман Д. Л. Самбо.— М.: «Терра-Спорт», 2000.

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО//Под редакцией С. Е. Табакова. — Изд. 5-е, испр. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 2002. — 448 с., ил.