



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЭНГЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано на тренерском

Совете отделения самбо

МАОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 5

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ»


_____ А. П. Бакурский

« 7 » мая 20 15 г.



**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта самбо (приказ Минспорта России от 19 сентября 2012 г. №
231)*

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст детей – с 10 до 18 лет.

Авторы программы:

Зам. директора по УВР Бабанова Татьяна Николаевна

Старший инструктор – методист Давыдова Мария Арсеновна

г. *Энгельс*

2015 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо для занимающихся в МАОУ ДОД «ДЮСШ» составлена в соответствии с Федеральным стандартом (*приказ от 19 сентября 2012 года № 231*).

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

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Основная направленность программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации (тренировочном этапе).

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закалывание;



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобрести знания в истории и развитии самбо;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются занимающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;

Максимальный возраст учащихся проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – до 18 лет (включительно).



1.Нормативная часть

1.1.Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Зачисление в МАОУ ДОД «ДЮСШ», осуществляющее спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя), не достигшего 14-ти летнего возраста или по письменному заявлению занимающегося достигшего 14-ти летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Зачисление в организацию оформляется приказом руководителя.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	10-12

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных программах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

С учетом специфики вида спорта самбо, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития занимающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно – переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)		18/17



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Специальная физическая подготовка (%)	82/80	21/21
Техническо – тактическая подготовка (%)	13/15	45/46
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7
Соревнования (%)	-	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо.

Основная задача при разработке, плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности занимающегося, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Тренировочные	-	85



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Контрольные	8-12	40
Основные	-	40
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165

1.4.Режим тренировочной работы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1-й	2-й	1,2-й	3,4-й
Год подготовки	1-й	2-й	1,2-й	3,4-й
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Общее количество тренировок в год	190	190	280	450
--	-----	-----	-----	-----

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Медицинские:

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в декабре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Возрастные:

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно – значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

деятельности и индивидуально – психологическими качествами занимающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) занимающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью занимающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом занимающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т. е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Экипировка:

1. Костюм участника: куртка, борцовки, трусы. Кроме того, для участников – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртка для самбо красного и синего цвета специального покроя и пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20-25 см.

Борцовки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для участников соревнований по самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета – красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

2. Участники соревнований выходят на парад открытия, закрытия и награждение в куртке и трусах красного цвета или в спортивной форме своей команды.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

3.Участнику во время схватки запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

Оборудование:

1.Ковер для самбо должен быть размером от 11х11 м до 14х14 м. Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 м. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2,5 м в любой точке круга.

Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 см.

Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.

Центр ковра обозначается окружностью диаметром 1 м, ширина линии границы которой должна составлять 10 см.

Граница ковра (его рабочей площади) должна быть четко обозначена линией (или зоной пассивности). Ширина линии границы ковра должна составлять не менее 10 см. Эта линия (или зона) входит в рабочую площадь ковра.

Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом (слева от судейского стола – красный, справа – синий).

2.Вся поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало должно быть продезинфицировано.

3.Для предохранения от ушибов вокруг ковра без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 м, толщиной не менее 5 см и не более толщины ковра.

4.Плaщaдкa, нa кoтoрoй уклaдывaeтcя кoвeр, дoлжнa быть ширe кoврa нe мeнee чeм нa 2,5 м в кaждую стoрoну.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2 м не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3 м от ковра.

5. При проведении соревнований на помосте высота его не должны быть более 1 м. Боковые стороны помоста должны иметь наклон 45 градусов во внешнюю сторону.

6. Пригодность ковра и оборудования для соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей соревнования. Пригодность ковра фиксируется в специальном приемном акте.

Инвентарь:

1. Звуковой сигнал (гонг) может быть любой системы, но должен иметь достаточно громкое звучание.

2. Весы для взвешивания должны быть выверены.

3. Секундомеры (электросекундомеры) должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных и секундных показаний до окончания схватки.

Для информации судей и борцов об истечении каждой минуты схватки можно использовать таблички.

4. Для показа оценок технических действий борцов руководитель ковра и боковой судья могут использовать цветную судейскую сигнализацию (диски с рукоятками) или электросигнализацию.

5. Для информации зрителей и участников о ходе схватки рядом со столом судейской коллегии устанавливается электронное табло или упрощенный щит, на котором демонстрируются оценки, получаемые борцами. Левая половина щита окрашивается в красный цвет, правая – в синий. Таблички с оценками должны иметь цифры 1, 2, 4, и буквы «А» и «О», а также цифры 1, 2 (обозначенные «палочкой» сверху) для показа оценок за предупреждения. Цифры и текст на щите должны быть хорошо видны зрителям. Допускается в ходе схватки демонстрировать сумму баллов каждого борца, а не отдельно получаемые им оценки.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

6. Для информации участников и представителей о Программе, графике и ходе соревнований устанавливается информационный щит. Размеры и конструкция щита, место его установки заранее согласовываются с секретариатом соревнований.

1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно – переводных нормативов.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

1.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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 учебно – тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов 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 спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно – массовых мероприятий.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, 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 спортсмена 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 овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамически 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 занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

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 занимающимся (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 самбо. 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 – 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 используются 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 спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность 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.



2.Методическая часть

2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях борьбой (самбо, дзюдо).

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.



2.2. Организация и проведение врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям самбо, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания самбистов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения занимающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

В его обязанности входит: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными занимающимися; проведение профилактических, и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными занимающимися бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все занимающиеся должны пройти углубленное обследование, а каждые три месяца — повторные. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют самбисты, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных занимающихся на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся самбо. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять занимающихся к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
ЭТАПНОЕ	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление	Выборочная диспансеризация во врачебно-



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

	<p>остаточных явлений - травм и заболеваний.</p> <p>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций.</p> <p>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа</p>	<p>физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы</p>
ТЕКУЩЕЕ	<p>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно - профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером:</p> <p>визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие</p>

Педагогический контроль

Комплексное тестирование

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее — на уровне ДЮСШ, города, края, республики, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень обследования.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.



2.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До 1 года обучения по самбо (6 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Краткий обзор развития самбо	2	1					1						
2	Строение и функции организма	2		1					1					
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2			1					1				
4	Основы техники и тактики	2				1					1			
5	Правила соревнований, оборудование и инвентарь	2					1					1		
	ИТОГО:	10	1											
Практические занятия														
1	ОФП	182	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15
2	СФП	66	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	23	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
4	Тактическая подготовка	23	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Восстановительные мероприятия	4					2					2		
	ИТОГО:	302	25	26	26									



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
--------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свыше года по самбо (9 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Самбо в России	2	1					1						
2	Постановка задач на учебный год	2		1					1					
3	Правила поведения в ДЮСШ	2			1					1				
4	Режим дня, питание, личная гигиена	3				1					1		1	
5	Подбор инвентаря и экипировка для самбо	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1											
Практические занятия														
1	ОФП	250	21	21	21	20	21	21	21	21	20	21	21	21
2	СФП	124	10	10	11	10	10	11	10	11	10	10	11	10
3	Техническая подготовка	37	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4
4	Тактическая подготовка	37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Восстановительные мероприятия	4					2					2		
	ИТОГО:	456	38											
	ВСЕГО:	468	39											



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

До двух лет обучения по самбо (12 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Теоретическая подготовка											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Самбо в России	2	1						1					
2	Постановка задач на учебный год	2		1						1				
3	Правила поведения в ДЮСШ	2			1						1			
4	Режим дня, питание, личная гигиена	2				1						1		
5	Основы техники и тактики	3					1						1	1
6	Правила соревнований	3						1					1	1
	ВСЕГО:	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	134	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	СФП	153	13	13	13	12	13	13	13	13	12	13	13	12
3	Техническая подготовка	140	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11
4	Тактическая подготовка	140	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12	11	12
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	15		3	3			3	3	3				
7	Инструкторская и судейская практика	18	3		1	3		1			2		4	4
8	Восстановительные мероприятия	6					3					3		



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

	ИТОГО:	610	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	50	50
	ВСЕГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Свыше 2-х лет обучения по самбо (18 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Самбо в России и За рубежом	2	1						1					
2	Строение и функции организма	2		1						1				
3	Режим дня, питание диета	3			1						2			
4	Личная гигиена, контроль и самоконтроль	3				1						2		
5	Основы техники и тактики	3					1						2	
6	Правила соревнований	3						1						2
	ВСЕГО:	16	1	2	2	2	2							
Практические занятия														
1	ОФП	172	15	14	15	14	15	14	14	14	15	14	14	14
2	СФП	196	16	16	16	16	16	16	16	17	16	17	17	17
3	Техническая подготовка	235	19	19	20	19	19	20	19	20	20	20	20	20
4	Тактическая подготовка	235	20	19	19	19	20	20	19	19	20	20	20	20
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	40	5	5	5	5	5	5	5	5				
7	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3



8	Восстановительные мероприятия	10		2					2			2	2	2
	ИТОГО:	920	77	77	77	77	77	77	77	77	76	76	76	76
	ВСЕГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

2.4.Рекомендации по организации психологической подготовки

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики занимающегося.

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

Ведущее начало мотивации самбиста: мотив – побудительная причина, основание, повод к какому – либо действию, поступку.

Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения.

Различают три вида потребностей.

1.Биологические потребности, удовлетворение которых обеспечивает жизнедеятельности организма человека.

2.Социальные потребности, удовлетворение которых необходимо для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек).

3.Идеальные потребности – потребности сознания человека, удовлетворение которых необходимо для того, чтобы успешно удовлетворялись биологические и социальные потребности человека в будущем.

Потребности удовлетворяются по принципу рефлекса (безусловного и условного).



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Воспитание волевых качеств: воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т. е. трудности.

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. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

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

Смелость воспитывается упражнениями при выполнении упражнений занимающимся 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 возрастает и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

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



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

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

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

4.У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого.

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.

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.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

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



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

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 занимающегося.

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

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

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, 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.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством – выносливостью.

Воспитание настойчивости: под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим занимающегося преодолевать неудачи и повторять действия.

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.

Воспитание инициативности: под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Для того чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т. п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

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

Формирование моральных качеств самбиста: задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для самбиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности занимающегося выполнять и соблюдать нормы поведения, не смотря на сбивающие факторы, соблазн.

Средства и методы контроля моральных качеств: проверить степень развития моральных качеств самбиста можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение занимающегося и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам, трагическим событиям. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же применяются меры к их исправлению.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо: готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

а)целевой установки. Она создает потребность, которую занимающийся может удовлетворить в результате выступления на соревновании. Это может быть завоевание звания чемпиона, получение разряда, необходимость выхода в следующий этап соревнований и т. п. Правильная целевая установка приводит к соответствующим действиям и направленности работы психики.

б)Оценки занимающимся своей возможности добиться поставленной цели. Если самбист считает, что готов выполнить задачу, то он мобилизует все силы и средства для достижения цели. Если сомневается, то часто принимает половинчатые решения, перестраховывается, не может мобилизовать все для достижения цели, действует неуверенно. Если он не уверен, что сможет добиться решения поставленной задачи, то его действия целиком подчинены перестраховке. Он стремится застраховать себя от возможных упреков. Действует «для вида» или полагается на случайность.

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

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях – привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки – снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

во время разминки не следует говорить занимающемуся, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать занимающийся.

2.5. Планы применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона, тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак—20-25%, обед—40-45%, полдник— 10 %, ужин—20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин. не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэрионизация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия —динамические токи, ультрафиолетовое облучение.

И другие средства, рекомендованные врачом.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

<i>Время применения</i>	<i>Мероприятия</i>
Перед тренировками	1.Массаж или самомассаж 2.Поливитамины 3.Спортивный напиток (или шиповник) 4.Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон 5.Самонастройка
Во время тренировок	1.Рациональное построение тренировки, адекватные интервалы отдыха 2.Разнообразие средств и методов 3.Упражнения на коррекцию и расслабление 4.Самоободрение, самоприказы, самоуспокоение, Идеомоторная тренировка 5.Питательные смеси, соки, спорт. напитки
После тренировок	1.Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ, после 2-ой тренировки спокойный успокаивающий душ.



	<ol style="list-style-type: none">2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков3. Тематические беседы или теоретические занятия (заполнение карточек, изучение правил, заполнение спортивного дневника)4. Сбалансированное питание5. Пассивный отдых: Дневной сон (1 - 1,5 часа), ночной сон (7 - 9 часов)6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и т.д.
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none">1. Сауна или баня2. Свободное плавание в бассейне3. Интересные развлекающие мероприятия (положительные эмоции)4. День профилактического отдыха

2.6. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью обучающихся, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинга проводятся во всех группах.

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая самбистов старших разрядов к организации занятий с младшими занимающимися. Перед самбистами старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
3. Получить звание «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.



3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение контрольных и контрольно – переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно – переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств в телосложения на результативность по виду спорта самбо.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3



Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья занимающихся.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных способностей;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно – технической и тактической подготовки, комплекс



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО **контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по** **годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно – переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке занимающихся к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки занимающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающегося после предшествующих нагрузок, его



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущением переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натошак, да завтрак; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно – сосудистой системы;
- опорно – двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла, контролируемого процесса,



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме занимающегося в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведены контрольно – переводные нормативы для каждого этапа спортивной подготовки.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по самбо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико – тактическое мастерство	Обязательная техническая программа



Информационное обеспечение программы

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физической культуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. 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, 2008.
9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.



План физкультурных мероприятий

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст учащихся
1.	Детско-юношеская Лига Самбо Саратовской области	Январь 2015	г. Саратов, ТЦ « Кристалл»	юноши 98-99,2000г.
2.	Рождественский турнир	5 января 2015	Энгельс-19, с/з Приволжский	По положению
3.	Первенство Энгельсского муниципального района	18 января 2015	3-х зальный спорткомплекс горстадион	По положению
4.	Открытое первенство области, памяти В.А. Снастина	24-26 января 2015	Саратов	Юноши 1998-99 г.р.
5.	Первенство России (отбор на ПМ и ПЕ)	31 январь-3 февраля 2015	Г. Ржев , Тверская обл.	Девушки 1996-97 г.р.
6.	Открытые городские соревнования АНО «ДЮЛСО» 2 тур	Февраль 2015	Г. Саратов	2000-2001, 2002-2003
7.	Чемпионат ЦС «Динамо»	17.02-20.02.2015	Г. Саратов	мужчины
8.	Открытые городские соревнования, памяти бойцов-интернационалистов	20.02-22.02.2015	Г. Саратов	Юноши 2000-2001
9.	Первенство Саратовская область	1-2 марта 2015	Г. Саратов (Энгельс)	Юноши, девушки 2000-2001 г.р.
10.	Первенство федеральных округов (отбор на ПР)	25-31 марта 2015	По назначению	Юноши , девушки 1998-99 г.р., 2000-2001 г.р.
11.	Открытые городские соревнования АНО «ДЮЛСО» 3 тур памяти В.И. Прохоменко	Апрель 2015	Г. Саратов	2000-2001, 2002-2003
12.	Всероссийский турнир , памяти Григорьева	Май 2015	Г. Саратов	Юноши 2000-2001 г.р.
13.	Открытый областной турнир «Турковская гора»	13-15.05.2015	Р.п. Турки	Младшие юноши
14.	Детско - юношеская лига Сар. обл.	Май 2015	г. Саратов	1995-98 г.
15.	Всероссийский турнир памяти С.Р. Ахмерова	20-26.05.2015	Г. Саратов	Юноши 1998-99 г.р.
16.	Чемпионат России среди ветеранов	23-26.05.2015	Г. Кстово Нижегородская область	
17.	Первенство области	30-31.05.2015	Г. Саратов	Юноши, девушки 2000-2001г.р.
18.	Первенство России	23-27 июня 2015	г. Можайск Московская обл.	Юноши 13-14 лет
19.	Учебно-тренировочный сбор	Август 2015	СОЛ «Азимут»	Учащиеся ДЮСШ
20.	Открытый областной турнир « Юный самбист»	1-5.10.2015	Г. Балашов	Юноши 2000-2001г.р.
21.	Первенство области	5-8.10.2015	Г. Саратов	Юноши, девушки 1997-1998 г.р.
22.	Первенство Саратовской области	Октябрь 2015	Г. Саратов	Юниоры, юниорки
23.	Первенство России	19-23.10.2015	Г.Кстово, Нижегородской область	Юноши 1998-99г.р.
24.	Первенство области по самбо	1-2 ноября 2015	Г.Энгельс	По положению
25.	Открытый областной турнир на призы В.Н. Лукашова	1-5 ноября 2015	Г. Ртищево	Юноши
26.	Чемпионат и первенство области	7-9 ноября 2015	Г. Энгельс	По положению
27.	Чемпионат и первенство области	8-12.11.2015	Г. Саратов	М.Ж. юниоры, юниорки 1995-96 г.р.



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО

28.	Чем-т и Пер-во области (отбор на ПФО)	8-12 ноября 2015	г. Саратов	Все возр. категории
29.	Всероссийский день самбо	15-17 ноября 2015	По назначению	Юноши, девушки до 18 лет.
30.	Открытые городские соревнования АНО « ДЮЛСО» 1 тур	Декабрь 2015	Г. Саратов	2001-2002, 2003-2004