

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 21.02.2023 № 54-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Срок реализации: 5 лет

Ханты-Мансийский район,
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Направленность, цели и задачи программы	3-4
2. Характеристика вида спорта	4-5
3. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы	5
4. Планируемые результаты освоения программы	6-8
1. Учебный план	8
1.1 Календарный учебный график	9
1.2 План учебного процесса	9
1.3 Расписание тренировочных занятий	11
2. Методическая часть	11-38
2.1 Методика и содержание работы по предметным областям	11-31
2.2 Объём учебной нагрузки	31-33
2.3 Методы выявления и отбора одарённых детей	33-35
2.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	36-38
3. План воспитательной и профориентационной работы	39-41
4. Система контроля	42
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	44
4.2 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся	49
5. Перечень информационного обеспечения	51
5.1 Список литературы	
5.2 Перечень Интернет-ресурсов	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Самбо». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Ханты-Мансийского района».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1. Направленность, цели и задачи

Направленность программы:

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

2. Характеристика вида спорта

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

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

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы:

кулачного боя, русской, азербайджанской (гюлеш), узбекской (узбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской (татарча керэш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо 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.

3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
1 год обучения	6	3	6	8-15	20
2 год обучения	6	3	7	8-15	20
3 год обучения	6	3	8	8-15	20
4 год обучения	6	3	9	8-15	22
5 год обучения	6	3	10	8-15	22

Программа предназначена для физических лиц в возрасте от 6 лет и старше. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе и при успешном её освоении возможности перехода на этап начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. По итогам учебного года возможен досрочный перевод на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта (при соблюдении ряда условий: со стороны Учреждения при наличии вакантных мест; со стороны обучающихся - успешная сдача контрольно-переводных нормативов).

4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результатом освоения программы по виду спорта «самбо» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной

физической подготовки.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направлена на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

В предметной области «Развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательное действие.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предспортивная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения.

1.1. Календарный учебный график

Построение годового цикла подготовки самбистов в спортивных школах является один из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения (Приложение)

1.2. План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения предспортивной программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащимися МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных

нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года

План учебного процесса спортивно-оздоровительных групп по годам обучения представлен в таблице 2

Таблица 2

Примерный план учебно-тренировочных занятий на 42 учебные недели по программе для спортивно-оздоровительных групп

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ					
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	26	26
1.2. Общая физическая подготовка	74	74	74	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	70	70
1.4. Вид спорта	78	78	78	66	66
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	30	30
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	38	12	12
2.2. Развитие творческого мышления	12	12	12	12	12
2.3. Специальные навыки	12	12	12	12	12
2.4. Спортивное и специальное оборудование	12	12	12	12	12
2.5. Судейская подготовка	-	-	-	12	12
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	252	252

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой предспортивной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами

1.3. Расписание учебных занятий

Тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график

проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом руководителя). При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиН.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся овладевают основами техники избранного вида спорта, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. Работают над повышением разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств. Приобретают соревновательный опыт, а также навыки организации и проведения соревнований, формируют профессиональный опыт через инструкторскую и судейскую практику.

2.1.1. Предметная область «Теоретические основы в области физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объёмы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

Тема «Физическая культура и спорт»

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские

спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.

Тема «Краткий обзор развития самбо»

Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.

Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма»

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).

Тема «Общие понятия о гигиене»

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Тема «Краткие сведения о физиологических основах тренировки»

Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.

Тема «Морально-волевая подготовка»

Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Тема «Специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.

Тема «Технико-тактическая подготовка»

Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежачий бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической

подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.

Тема «Правила техники безопасности предупреждение травматизма»

Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема «Правила соревнований»

Права и обязанности участников соревнований. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.

Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Тема «Места занятий. Оборудование и инвентарь»

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

2.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных

возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных). Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни один из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся самбо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах, занимающихся по предспортивным программам в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание, с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт).

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание

как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, содержанием.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: бег, ходьба, прыжки; общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения; подвижные игры; простейшие акробатические элементы; кувырки вперед и назад; кувырок через препятствие в длину и в высоту; стойка на лопатках; гимнастический мост; «колесо».

Упражнения для развития основных физических качеств.

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением (партнером) – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота: легкая атлетика – бег 10 м., 20 м., 30 м., прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3×10 м. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры – футбол, хоккей, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Самбо. Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Техническая подготовка самбиста

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором - оборонительная).

Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой».

2.1.3. Предметная область «Вид спорта»

Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая «скамейка», низкая «скамейка», лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски): задняя подножка, задняя подножка с колена, задняя подножка с падением, задняя подножка под две ноги, задняя подножка с захватом ноги снаружи, задняя подножка с захватом ноги изнутри, задняя подножка на пятке.

- Передняя подножка с колена, передняя подножка, передняя подножка с захватом ноги снаружи.

- Бросок рывком за пятку, бросок рывком за пятку изнутри, бросок рывком за руку и голень, бросок с захватом двух ног, бросок через бедро, бросок через бедро с захватом головы с падением, бросок с захватом руки на плечо с колена, бросок с захватом руки под плечо с падением, бросок с захватом руки на плечо, бросок через голову, бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо, бросок через голову голенью между ног, бросок через плечи («мельница»).

- Боковая подсечка, боковая подсечка при движении противника, боковая подсечка при движении противника назад, боковая подсечка противнику, встающему с колен. вперед, боковая подсечка при движении противника в сторону, боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног, боковая подсечка с захватом ноги снаружи, боковая подсечка в темп шагов,

- Передняя подсечка, Передняя подсечка с падением, Передняя подсечка в колено.

- Зацеп изнутри, зацеп стопой, зацеп голенью и стопой (обвив).

- Отхват, отхват с захватом ноги снаружи, отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.

- Выведение из равновесия с захватом рукавов, подбив голенью, вертушка, подхват, подхват изнутри, подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание): переворачивание с захватом двух рук сбоку, переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками, переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание с захватом на рычаг, переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, переворачивание с захватом шеи и дальней ноги, переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок, переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием, переворот косым захватом, переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

- Заваливание, удержание, удержание сбоку, удержание сбоку без захвата шеи, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперек, удержание со стороны головы и захватом рук, удержание со стороны ног, удержание верхом, удержание поперек с захватом головы, удержание со стороны головы и пояса, удержание со стороны ног с захватом из-под рук, освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя при помощи плеча сверху, рычаг локтя через предплечье, рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках, перегибание локтя при помощи ног сверху, перегибание локтя через предплечья с упором в плечо, рычаг локтя при помощи туловища сверху, рычаг локтя с захватом руки между ног, рычаг локтя с захватом руки между ног сидя, узел поперек, выкручивание плеча подниманием локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке», ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа), рычаг колена между ног, узел ноги ногой, рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами, ущемление ноги (икроножной мышцы), защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувыркком в воздухе, падение

кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа,

Упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед - назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном: поднимание; переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны, бег; броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад; перевороты назад; приседания; вращения; прыжки; наклон; ходьба и бег с партнером.

2.1.4. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в спортивно-оздоровительных группах младшего возраста в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в спортивно-оздоровительных группах четвёртого и пятого годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Проектная и творческая деятельность

Целью проектной и творческой деятельности обучающихся является формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности.

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки юных спортсменов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих обучающихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных самбистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой единоборства и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе борьбы (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным самбистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение. Упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекладывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.). Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов **легкой атлетики**. В тренировочном процессе самбистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину. На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и

далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить юных спортсменов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега. Важная роль в системе подготовки отводится **подвижным и спортивным играм**, как средству всестороннего воспитания самбистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Воспитанники получают представление об основных компонентах всякого движения: направлении, амплитуде, напряжении, ритме и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства:

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий

		без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

2.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения «действовать в команде», воспитывать стрессоустойчивость. Развивать творческое мышление - значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Самбо - индивидуальный вид спорта, итог подготовки победа в схватке на тренировках, соревнованиях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналом техники и тактики необходимо творческое мышление.

Из двух равных соперников победит думающий нестандартно. Соревновательный поединок характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью спортсмена в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмены в первую очередь должны уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для спортсменов спортивно-оздоровительных групп первого-третьего годов обучения творческое мышление носит тактический оттенок:

№ п/п	особенности тактического мышления	характеристика
1.	наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных

		образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации игры.
2.	действенный характер мышления	Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3.	ситуационный характер мышления	Мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4.	быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5.	гибкость мышления	Спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6.	целеустремленность мышления	Означает умение спортсмена концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7.	самостоятельность мышления	Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8.	глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9.	широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10.	критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для спортсменов спортивно-оздоровительных групп четвёртого и пятого годов обучения творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К выше изложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция - это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника).

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену 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 самбистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

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

Спортсмен должен:

- проявлять изобретательность и логическое мышление;

- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;

- уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Спортсмен, находящийся во власти своих мыслей и не умеющий управлять ими, не достигнет высоких спортивных результатов. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мышление спортсмена заиклено на своих недостатках, и в этом случае является тормозом в его совершенствовании. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное то, чего нет, а не на позитив.

Творческое развитие берет начало от правильного воспитания и обучения. Оно не может сформироваться без познания окружающего мира. Человек вначале знакомится с обыденным раскладом вещей, явлений, и только потом может их неординарно осмыслить, «переработать».

Развивать творческое мышление - значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Упражнения и тренинги для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Упражнения и тренинги различают в зависимости от поставленной цели: тренинги для развития воображения, тренинги для развития ассоциативного мышления, тренинги для развития мышления по аналогии и т.д. По своей сути многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность. Главное чтобы такие задания были нестандартными, а так же специфика дивергентных задач заключается в том, что на один поставленный вопрос может быть не один, а несколько или даже множество верных ответов. В ходе выполнения задач у детей развиваются такие качества, как оригинальность, гибкость, беглость (продуктивность) мышления, легкость ассоциирования, сверхчувствительность к проблемам и другие качества и способности, необходимые в творческой деятельности.

2.1.7. Предметная область «Специальные навыки»

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (схватке, поединку) состоит в следующем:

- осознание спортсменом задач на предстоящий поединок;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей схватке.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящей схватке, а также в процессе самого соревнования. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

2.1.8. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки спортсменов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия самбиста, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного соревновательного процесса в самбо является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления

профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы различных спортивных сооружений в самбо, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Спортивная экипировка лиц, проходящих обучение по предспортивным программам должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Поэтому обучающимся необходимо знать перечень и требования к экипировке.

2.1.9. Предметная область «Судейская подготовка»

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп четвертого-пятого годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в спортивно-оздоровительных группах первого-третьего годов обучения, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, технических элементов, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп четвертого-пятого годов обучения должны хорошо знать правила проведения соревнований по самбо, участвовать в судействе местных и районных соревнований.

В ходе тренировочных занятий, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по

самбо. Большое значение для формирования судейских навыков на 4-м году обучения имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника хронометриста и пр.

На 5-м году обучения спортсмены обязаны знать правила соревнований по самбо, функции судьи, главного судьи и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по самбо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.2. Объём учебной нагрузки

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени.

Таким образом, суммарный объём нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объёма нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объёмом. Общий объём упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Объём тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объёма и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не

часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ					
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	10-25%	10-25%	10-25%	10-15%	10-15%
1.2. Общая физическая подготовка	20-30%	20-30%	20-30%	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	10-15%	10-15%
1.4. Вид спорта	15-30%	15-30%	15-30%	15-30%	15-30%
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	15-30%	15-30%
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%	5-15%	5-15%	5-10%	5-10%
2.2. Развитие творческого мышления	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%
2.2. Специальные навыки	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%
2.3. Спортивное и специальное оборудование	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%
2.4. Судейская подготовка	-	-	-	5-10%	5-10%
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	336	336

2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуальной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренеры-преподаватели выстраивают учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер /тренер-преподаватель/ спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

5. Во время занятий ношение очков запрещено.

6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;

- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать

обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными спортсменами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

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

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

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

Наиболее важным в формировании спортсменов высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного самбиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса

качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Таблица

Примерный план воспитательной и профориентационной работы

Цель воспитательной и профориентационной работы: помочь обучающимся сделать осознанный выбор профессии

Задачи:

1. Создание модели выпускника.
2. Формирование и укрепление общешкольных традиций.
3. Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья, научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного развития основных физических способностей.

название раздела	содержание работы	сроки выполнения
гуманитарное воспитание	1. Диагностика нравственных приоритетов обучающихся	I полугодие
	2. Урок-презентация «Никого дороже нет...», посвящённый Дню матери	ноябрь
	3. Этическая беседа «Будь слугой совести и хозяином воли»	декабрь
патриотическое воспитание	1. Дискуссия «Гении и злодеи в политике государства»	март
	2. Вело заезд посвящённый Дню Победы	май
	3. Участие в акции «Бессмертный полк»	май
трудовое воспитание	1. Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировочных мероприятий	в течение года
	2. Участие в субботниках, акциях чистоты	по распоряжению
нравственное воспитание	1. День солидарности в борьбе с терроризмом	
	2. Беседа по профилактике безнадзорности.	январь
	3. Собрание коллектива «Какие впечатления оставлю я о себе в спортивной школе»	май-июнь
эстетическое воспитание	1. Внеклассное мероприятие «Весна. Девчонки. Позитив»	март
	2. Оформление наглядной агитации	по необходимости
формирование здорового коллектива	1. Цикл бесед на тему «Моё здоровье»: «Почему важно быть здоровым», «Здоровье и вредные привычки», «Реклама – человек – здоровье», «Я отвечаю за себя» и пр.	в течение года
	2. Игры и тренинги на сплочение коллектива	в течение года
профориентационная	1. Создание информационного стенда	I полугодие

работа	«Потребности рынка труда», профессиограммы тренера-преподавателя (описание профессии): справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	
	2. Мониторинг профессиональных намерений обучающихся.	I полугодие
	3. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	в течение периода обучения
	4. Тренинг «Планирование карьеры»	октябрь
	5. Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию предметной области «Судейская подготовка» образовательной программы.	в течение года
	6. Проведение индивидуальных консультаций с родителями и обучающимися по вопросам профориентации.	по необходимости
	7. Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	в течение года
	8. Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии.	II полугодие
	9. Экспресс-анкета выпускника «Компетентность и конкурентноспособность»	II полугодие

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии самбистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

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

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

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего 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.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности самбистов (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение предспортивной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые

должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предспортивной программы

Таблица 5

Контрольные упражнения по общей физической и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп первого-третьего годов обучения

№ п/п	вид испытания (контрольного упражнения)	оценка результата	юноши	девушки
общая физическая подготовка				
1.	Челночный бег 3×10 метров, с	«5»	8,4	8,8
		«4»	8,9	9,4
		«3»	9,4	10,0
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	«5»	7	-
		«4»	5	-
		«3»	4	-

3.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	«5»	-	17
		«4»	-	14
		«3»	-	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), кол-во раз	«5»	17	9
		«4»	13	7
		«3»	8	5
5.	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами, кол-во раз	«5»	-	13
		«4»	-	9
		«3»	-	6
6.	Прыжок в длину с места, см	«5»	200	190
		«4»	175	165
		«3»	145	135
7.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, см	«5»	145	115
		«4»	132	107
		«3»	115	100
техническая подготовка				
1.	и.п. - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«5»	выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	
		«4»	нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	
		«3»	выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
2.	варианты самостраховки	«5»	высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	
		«4»	недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	
		«3»	падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
3.	Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	«5»	интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
		«4»		
		«3»		
4.	владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков,	«5»	демонстрация без ошибок с названием приемов	
		«4»	демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	

	болевых приемов)	«3»	демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
--	------------------	-----	--

Таблица 6

**Контрольные упражнения
по общей физической и специальной физической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп четвертого-пятого годов обучения**

№ п/п	вид испытания (контрольного упражнения)	юноши	девушки
общая физическая подготовка			
1.	Челночный бег 3×10 метров, с	26,2	28,9
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	17	-
3.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	27
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), кол-во раз	60	22
5.	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами, кол-во раз	-	29
6.	Прыжок в длину с места, см	245	220
7.	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению, см броска, м	13	15
специальная физическая подготовка			
1.	И.п. - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	17,0	21,0

2.	10 перворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно, с	21,0	24,0
3.	10 бросков партнёра через бедро (передней подножкой, подхватом через спину), с	17,0	21,0
техническая подготовка			
1.	Демонстрация приемов, защит, контр приёмов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лёжа	интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
2.	Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приёмы, техника самозащиты)	интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Челночный бег 3×10 метров проводится на юбой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчиваются две параллельные линии – «старт» и «финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «финиш». Участники стартуют по два человека.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- разновременное сгибание рук;

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пяки могут упираться в опору

высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I-III ступени – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступени – 110 см/

Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После его, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После того участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнять упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- подтягивание с рывками или прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины
- отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из и.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировать его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из и.п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены

в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвращением в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касаний локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания локтями мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока или одновременно.

4.2. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация проходит на основании Положения.

Промежуточная аттестация по годам обучения проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Промежуточная аттестация состоит из аттестации по предметным областям:

- ✓ «Теоретические основы физической культуры и спорта» - устный зачёт

✓ «Общая физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп первого-третьего года обучения) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого года обучения) - тестовые испытания

✓ «Вид спорта» (техника и тактика избранного вида спорта) - тестовые испытания, контрольные соревнования

✓ «Основы профессионального самоопределения» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения)

Обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий период обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;
- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области учебной программы:

✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - зачёт;

✓ «Общая физическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка» - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);

✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Устный зачет - развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных предспортивной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по предспортивным программам применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с) По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется

соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{cp} = \text{сумма баллов}/n$, где n - количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения программ установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е.М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
5. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Кулиненко О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2001.
7. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
8. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: Ф и С, 1986.
9. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
10. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

11. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.
12. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
13. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
14. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
15. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
16. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» Ф и С М., 1984
17. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
18. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
19. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.
20. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник Ф и С М., 1985
21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
22. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
23. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://sambo.ru/>
5. http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwix/
6. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>
7. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>