

Администрация Карасукского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Карасукского района
Новосибирской области

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа по самбо**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Мухамедсалимов Талгат Бактыбаевич

г. Карасук

2019г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет
МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области
Протокол № 2
от «30» 08. 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области

А.П. Обухов
от «02» 09. 2019г.



Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	7
2.1. Тематическое планирование.....	8
3. Методическая часть.....	8
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.....	8
3.2. Система упражнений самбиста.....	12
3.3. Физическая подготовка самбиста.....	14
3.4. Техническая подготовка самбиста.....	15
3.5. Боевое самбо.....	15
3.6. Теоретическая подготовка.....	17
3.7. Воспитательная работа.....	18
3.8. Система контроля.....	20
4. Литература.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам техники борьбы самбо.

Цели программы:

- 1) Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни.
- 2) Отбор наиболее перспективных воспитанников с целью сдачи ими контрольных нормативов и дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом.
- - коррекция недостатков физического развития;
- - овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- - обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- -развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- - воспитание моральных и волевых качеств.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа предназначена для работы с детьми от 6 лет и старше. Годовой план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 ч/нед. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Количество учащихся в группе – минимальный 12 человек, оптимальный 15 (**приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125**)

2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

ПРИНЯТ: УТВЕРЖДАЮ:
 На заседании педагогического
 совета МБУ ДО ДЮСШ
 Протокол № ___ от _____ 20__ г.

Директор МБУ ДО ДЮСШ
 Карасукского района
 Новосибирского района
 _____/Н.В. Вергун/
 Приказ № ___ от _____ 20__ г.

Годовой учебный план-график на **39** недель СОГ (6 час)

Содержание занятий	часы	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг
1. ТЕОРИЯ	1	1											
1. Физическая Культура и спорт в России													
2.Сведения о строении организм	1	1											
3.Влияние физических упражнений на организм	1	1											
4.Гигиена и врачебный контроль	1	1											
5.Правила	1			1									
6.Место занятий и инвентарь	1	1											
ИТОГО ЧАСОВ:	6	5		1									
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	70	8	8	8	8	8	7	8	8	7			
2.Специальная физическая подготовка	40	5	6	5	4	5	4	4	4	3			
3. Техническая подготовка	64	5	6	6	8	8	7	8	8	8			
4.Тактическая подготовка	44		6	6	6	6	6	5	5	4			
5.Интегральная подготовка													
6.Контрольные испытания	6	3								3			
7.Судейская практика	4					1		1	1	1			
ИТОГО ЧАСОВ:	228	21	26	25	26	28	24	26	26	26			
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	26	26	26	26	28	24	26	26	26			

Рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий

2.1. Примерное тематическое планирование для СОГ

Таблица 2

№	Время выполнения программы	Тема тренировочного занятия	Количество часов	Тип уч.тр. занятия	Содержание	Дата проведения	
						план	факт
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
1	сентябрь	Теория, ОФП, СФП, Техническая и тактическая подготовка	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ, Значение занятий самбо для здоровья, развитие выносливости.	03.09.19	
			2			06.09.19	
			2	Совершенствование	Специально упражнения самбистов. Развитие выносливости.	08.09.19	
			2			11.09.19	
2	Совершенствование	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, Подвижные игры.	13.09.19				
2			15.09.19				
			2	Совершенствование	Упражнения для развития гибкости, совершенствование техники бросков и зацепов.	17.09.19	
			2			20.09.19	

Основная цель - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно

устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки,

тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

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

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

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

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

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

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

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная

подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию

новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

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

3.2. Система упражнений самбиста

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений. Доступность и простота схемы позволяет представить сущность системы, использовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать учебные задания.

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия юных самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на **общеподготовительные и специально-подготовительные**.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в **подготовительной части** происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В **основной части** урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

3.3. Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности.

Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

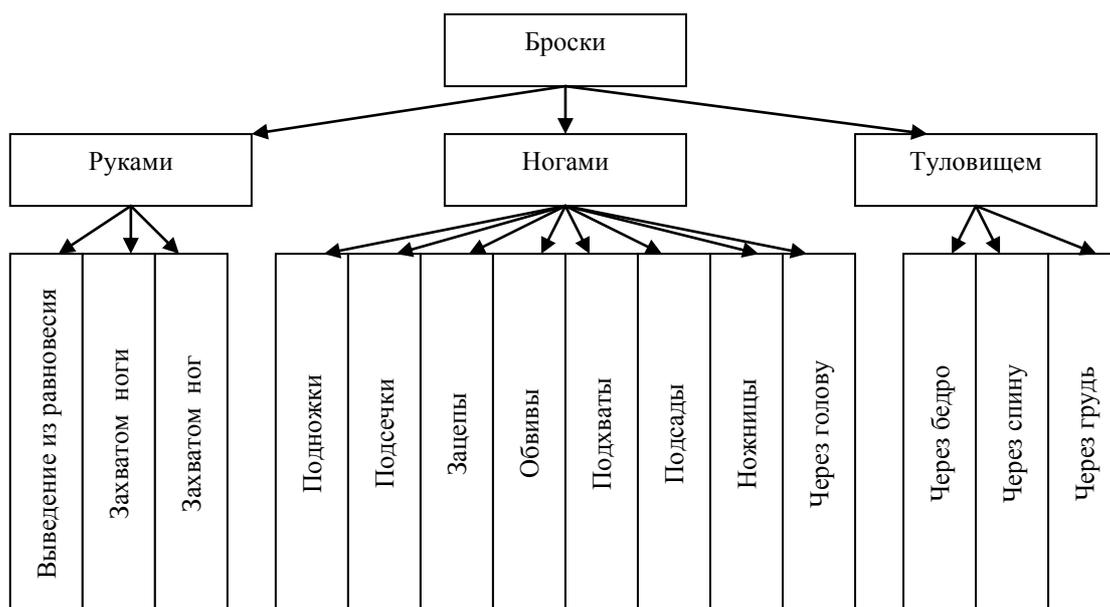
3.4. Техническая подготовка самбиста.

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. На рис.1 представлена классификация бросков самбо.

Рисунок 1



3.5. Боевое самбо

В настоящее время активно развивается боевое самбо, проводятся всероссийские и международные соревнования: турниры, официальные чемпионаты; присваиваются спортивные разряды и звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией 2001-2005 гг.

Выбор направления, по которому будет осуществляться подготовка спортсменов, зависит от уровня квалификации и опыта педагога, традиций и оснащённости спортивной школы. Часто возникает вопрос: с какого возраста можно начать изучение боевого самбо? При правильной организации учебно-тренировочного процесса, корректном распределении учебного материала, подбора соответствующих методов и средств подготовки начинать можно практически с групп начальной подготовки. Творческий подход в разработке заданий, разнообразие вариантов игр, изучение базовой техники боевого самбо принесут пользу для становления мастерства спортсменов (в том числе и для спортсменов, не специализирующихся в боевом самбо).

Система подготовки в боевом самбо предполагает все виды подготовки, традиционно характерные для самбо: физическая, тактическая, теоретическая и др. Тренеры, специализирующиеся по боевому самбо, могут использовать настоящую Программу, адаптируя ее для своей работы.

Базовые действия – освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции.

Боевая стойка – как оптимальное положение бойца во время поединка для проведения атакующих и защитных действий. Требования, предъявляемые к боевой стойке: устойчивость, оперативное маневрирование в любом направлении, обеспечение оптимальной защиты.

Освоение вариантов боевых стоек: фронтальной, левосторонней, правосторонней. Их особенности. Положение рук, ног, туловища, головы.

Обучение *передвижениям* в боевых стойках. Варианты передвижений: по направлению движения - вперед, назад, вправо, влево; по способу передвижения - шагом (подшагивание, отшагивание), скачком (подскок, отскок), прыжком («челнок»). Особенности различных способов передвижения в бою.

Обучение *дистанциям* ведения боя: дальней, средней и ближней. Взаимосвязь дистанции с боевой стойкой, техникой и тактикой ведения боя.

Обучение и совершенствование ударов в боевом самбо

Удары руками в боевом самбо. Для разработки и распределения учебного материала по технике ударов руками ниже приведены несимметричные матрицы. Методика использования матриц приведена раньше при рассмотрении методики обучения и совершенствования бросков в самбо.

3.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекции и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность : вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Знания передаются двумя методами : 1-показ; 2-слово. Основными методами словарного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения : объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса: повседневные, периодические, рубежные. И организуются зачеты.

Перечень тем материала по теории для самбистов в группах начальной подготовки:

- Физическая культура и спорт в России;
- История развития самбо в России;
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
- Строение организма и его функции, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- Общая и специальная физ. подготовка самбиста;

- Общие понятия о технике;
- Основы техники;
- Основные положения правил соревнований по самбо;
- Моральный облик спортсмена, патриотическое воспитание спортсмена.

3.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего,

от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и Других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий,

соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.8. Система контроля

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период

обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 лет и старше, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в табл. 3 являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление в группы начальной подготовки предпрофессиональной или спортивной программы. Так же для обучающихся ДЮСШ Карасукского района подходят нормативы по сдаче всероссийских норм ГТО, которые сдаются два раза в год.

Таблица 3

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 10-11 ЛЕТ.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		Отл.	Удовл.
Быстрота	Бег на 30 м	5с	7,5
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9с	11с
Выносливость	Бег 800 м	4мин	6мин.
Сила	Подтягивание на перекладине	6раз	1-2
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10раз	5-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15раз	6-8раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140см	110-120
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4раз	1-2
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8раз	4-5раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	6раз	4раз

Таблица 4

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕ 13 ЛЕТ.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		Отл.	Удовл.
Быстрота	Бег на 30 м	4,8с	5,5
	Бег на 60 м	9с	11
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8с	10
Выносливость	Бег 1500 м	7мин	-
Сила	Подтягивание на перекладине	15раз	3-5
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	6раз	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20раз	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	25раз	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160см	140
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8раз	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	9раз	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	10раз	6

Нормативы, представленные в табл. 3 являются ориентиром на нормативы федерального стандарта, оценка *отлично* является показателем соответствия, предъявляемым требованиям на зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной или спортивной программы.

Литература

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. 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.
3. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
8. <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо
9. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника