**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | **3** |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ | **6** |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо | **6** |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо | **6** |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо | **6** |
| 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке | **6** |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к самбистам. | **7** |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | **9** |
| 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по самбо | **9** |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | **11** |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | **13** |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | **13** |
| 2.11. Структура годичного цикла | **13** |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ | **15** |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | **15** |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | **16** |
| 3.3. Планирование спортивных результатов | **16** |
| 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | **18** |
| 3.5. Программный материал для практических занятий (по этапам подготовки) | **22** |
| 3.6. Рекомендации по организации психологическая подготовки | **33** |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств | **34** |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий | **35** |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики | **39** |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | **36** |
| 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо | **36** |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | **37** |
| 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | **37** |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | **39** |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | **40** |
| 6. ПРИЛОЖЕНИЯ |  |
|  |  |
| Приложение № 1. План-график распределения учебных часов | **42** |
| Приложение № 2. Календарный учебный график | **43** |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании», на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков), федеральных стандартов спортивной подготовки по самбо утвержденным приказом министерства спорта РФ от 12.10.2015 г. № 932, приказа Министерства спорта РФ от 29 апреля 2014 г. N 279 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

**Цель программы –**Содействие всестороннему развитию личности посредством овладения приемами борьбы самбо.

**Задачи программы:**

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

-выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* формирование у обучающихся стойкого интереса к борьбе самбо;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники и тактики борьбы самбо;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья обучающихся, повышение общей и физической подготовленности;
* отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по самбо.

**Характеристика самбо как вида спорта и его отличительные особенности.**

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 тренируют 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, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами 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.

**Специфика организации тренировочного процесса**.

Специфика спортивной подготовки самбистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки самбистов составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);

- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма самбистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия самбо могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий самбо. Формирование цели не происходит одномоментное. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий самбо.

**Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).**

Современная система подготовки самбистов сформировалась в процессе длительного развития теории самбо и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

1) система отбора и спортивной ориентации (комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям самбо);

2) система спортивной тренировки (является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.);

3) система соревнований (определяет цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся);

4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (подготовка кадров; научно-методическое и информационное обеспечение; медицинское и медико-биологическое сопровождение; материально-техническое обеспечение; финансирование; организационно-управленческие факторы; факторы внешней среды)

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от организации системы управления процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом-самбистом следующих этапов:

*Таблица № 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стадии | Название этапа спортивной подготовки | Период этапа спортивной подготовки |
| Базовой подготовки | начальной подготовки (НП) | До года |
| Свыше года |
| тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (ТЭ) | период начальной специализации (первый и второй год) |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | период углубленной специализации (третий, четвертый, пятый год) |
| совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Весь период (первый, второй, третий год) |
| высшего спортивного мастерства (ВСМ) | Без ограничений |

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Нормативный срок реализации программы – 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

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

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 |

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

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство-вания  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Физическая подготовка (%) | 45-50 | 45-50 | 40-45 | 40-45 | 30-35 | 30-35 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 41-45 | 41-45 | 45-50 | 45-50 |
| Психологическая подготовка (%) | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 4-5 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта самбо**

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего соревновательных поединков | - | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |

**2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обуче­ния | Минималь­ный возраст для зачисления | Минималь­ное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учеб­ных часов в неделю | Требования по физи­ческой, технической и спортивной подго­товке на конец учеб­ного года |
| ***Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*** | | | | |
| Весь период | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| ***Группы начальной подготовки (ГНП)*** | | | | |
| До 1 года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | **-** | 14 | 9 |
| ***Учебно-тренировочные группы (УТГ)*** | | | | |
| До 2-х лет | **-** | 12 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| Свыше 2-х лет | **-** | 10 | 18 |
| ***Группы спортивного совершенствования (ТСС)*** | | | | |
| До 1 года | **-** | 8 | 24 | КМС. Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных резуль­татов |
| Свыше года | **-** | 6 | 28 |

*Условные обозначения:* ОФП - общая физическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к самбистам.**

*Медицинские:*

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны:

проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в ДЮСШ, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий самбо.

*Возрастные:*

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап – 10 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап – 12 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства: минимальный возраст для зачисления на этап – 14 лет.

*Психофизические:*

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

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора охватывают четыре уровня:

медицинские – состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта;

физические – уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;

психофизиологические – требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;

личностные и социально-психологические – требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

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

Основные критерии спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

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

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

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

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

На организацию спортивной деятельности самбистов 10-17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды:

*Таблица № 6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название возрастных периодов | Мужчины | Женщины |
| Второе детство | 8-12 лет (мальчики) | 8-11 лет (девочки) |
| Подростковый возраст | 13-16 лет (мальчики) | 12-15 лет (девочки) |
| Юношеский возраст | 17-21 год (юноши) | 16-20 лет (девушки) |
| Зрелый возраст, I период | 22-35 лет (мужчины) | 21-35 лет (женщины) |

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, обучающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди самбистов 10-12 лет.

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях самбо, 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества |  | Возрастные периоды (лет) | | | | | | | | | |
| 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Сила | М | … | … | + | … | … | + | … | + | + | … |
| Д | … | … | + | … | … | … | … | … | … | … |
| Быстрота | М | … | … | + | … | + | + | + | + | + | + |
| Д | … | … | + | … | + | + | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые каче­ства | М | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | … | … | … | … | … | … | … | … | … | … |
| Статическая выносливость | М | + | + | … | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | … | … | + | + | … | … | + |  |
| Динамическая выносливость | М | + | … | … | … | … | + | + | + | + | + |
| Д | … | … | + | + | … |  | + | + |  | + |
| Общая выносливость | М | + | + | + | … | + | + | + | + | + | + |
| Д | … | … | + | … | + | … | + | … | + | … |
| Гибкость | М | + | + | + | + | + | + | … | + | + | … |
| Д | + | + | … | + | … | + | … | … | … | … |
| Равновесие | М | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | … | … | + | + | + | + | + | + | + |

# 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов спортивном подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 | 4 | 5 | 9 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок  в год | 156 | 208 | 260 | 468 | 728 | 832 |

Продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- в группах начальной под­готовки первого года обучения - 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года обучения - 3-х часов.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по самбо**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования мы планируем таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Мы допускаем юных борцов к участию в соревнованиях лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки у нас планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца мы оцениваем по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

*Таблица № 9*

*Формы проведения соревнований среди младших юношей*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель |
| 1 | Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по демонстрации техники. | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность нам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение мы придаем тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач

Очень важно помнить, что основные соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные самбисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-­тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности зависит от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (соревновательные поединки) | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | | | |
| женщины | | мужчины | |
| min | max | min | max | min | max | min | max | min | max |
| тренировочные | - | - | 75 | 85 | 90 | 100 | 170 | 180 | 210 | 220 |
| контрольные | 6 | 12 | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 35 | 45 |
| основные | - | - | 30 | 40 | 30 | 40 | 30 | 40 | 35 | 45 |
| Всего соревновательных поединков за год | 6 | 12 | 135 | 165 | 150 | 180 | 230 | 260 | 280 | 310 |

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки - наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо.

# *Оборудование и спортивный инвентарь,*

# *необходимый для прохождения спортивной подготовки*

*Таблица № 11*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер борцовский | штук | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновые) | комплект | 2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10 | Мячи: |  |  |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 1 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Флажки судейские для самбо | комплект | 3 |
| 9 | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 10 | Стол + стулья | комплект | 2+6 |
|  | Технические средства ухода за местами занятий | | |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

# *Обеспечение спортивной экипировкой*

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | | |
| начальной подготовки | | тренировочный  (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Самбовки (борцовки) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2 | Форма самбо красная  (куртка и шорты) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 3 | Форма самбо синяя  (куртка и шорты) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 |
| 5 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающеюся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется ДЮСШ самостоятельно.

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Годы  обучения | Кол-во  часов  в неделю | Наполняемость групп | Требования по физической, технической и спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 | 14-20 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| 2 | 9 | 14-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 3 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП и СФП  Выполнение разрядных требования (1-2-3 спортивные разряды) |
| 4 | 14 | 10-12 |
| 5 | 16 | 10-12 |
| 6 | 18 | 10-12 |
| 7 | 20 | 10-12 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | 8 | 24 | 3-4 | Выполнение нормативов ОФП и СФП  Зачисляются спортсмены имеющие спортивный разряд не ниже КМС |
| 9 | 26 | 3-4 |
| 10 | 28 | 3-4 |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года.

**2.11. Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный и восстановительный.

**Мезоцикл** – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

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

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

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

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

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

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

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

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

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

Для спортсменов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырехнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода – анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа (мин.)

*Таблица № 14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока |  | Тип урока | |  |
| учебный | учебно-тренировоч­ный | тренировоч­ный | контроль­ный |
| Вводно-  подготовительная | 30-40 | 25-30 | 20-25 | Разминка проводится самостоя­тельно |
| Основная | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 80-110 |
| Заключительная | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого | 90-120 | 90-120 | 90-120 | 90-120 |

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на ковре, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

* провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
* соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
* ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
* знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
* обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
* составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
* выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
* при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
* проводить занятия в соответствии с расписанием;
* контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица № 8) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица № 10) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты планируются на предстоящий год. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне:
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

*Перспективное планирование* осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

*Годовое планирование*. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

*Групповой план* должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

*Оперативное планирование*. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла. Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям. Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

*Текущее планирование*. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

* рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки;
* план-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания;
* план подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

*Врачебно-педагогический контроль* осуществляется в ДЮСШ на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями е учетом возраста, пола, состояния здоровья, обшей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
* санитарно-просветительную работу среди спортсменов;
* организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития

Врачебно-педагогический контроль проводится в ДЮСШ в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

* изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
* определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки:
* оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
* оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
* опенка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей ДЮСШ и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного промесса.

В ДЮСШ врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.

Оперативные исследования предусматривают опенку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Контроль за состоянием здоровья самбистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (табл.15) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

*Таблица № 15*

# Внешние признаки утомления при физических напряжениях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Небольшое физическое утомление | Значительное утомление (острое переутомление 1 степени) | Резкое переутомление (острое переутомление II степени) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Особо резкое (ниже пояса), выступление солей |
| Дыхание | Учащенное (до 22-26 в мин на равнине и до 3-6 на подъеме) | Учащенное (38-46 в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда |

*Психологический контроль* – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

* особенности проявления и развития психических процессов;
* психические состояния;
* свойства личности;
* социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

*Биохимический контроль*. Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных уг­лубленного медицинского обследования необходимо отслеживать дина­мику средств и методов тренировочного процесса и контролировать пе­реносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках про­граммы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индиви­дуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: сред­ства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная фи­зическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревнова­тельная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность трениро­вочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных самбистов ис­пользуется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересче­том ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуществен­ная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 16 пред­ставлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировоч­ной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного трени­ровочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. 17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

***Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения***

*Таблица № 16*

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

***Шкала интенсивности тренировочных нагрузок***

*Таблица № 17*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам ре­комендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с изме­рения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р,), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлени­ем рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положе­нии стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) произво­дится по формуле: R = [(Р1+Р2+Р3) - 200] /10.

***Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе***

*Таблица № 18*

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**3.5. Программный материал для практических занятий (по этапам подготовки)**

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

***Учебный план подготовки самбистов на 52 недели учебно-тренировочных занятий***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этап подготовки** | | | | | | |
| **СО** | **НП** | | **УТ** | | **СС** | |
| **Годы обучения** | | | | | | |
| **весь период** | **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** | **до года** | **свыше года** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 16 | 22 | 35 | 40 | 45 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 113 | 113 | 126 | 128 | 132 | 136 | 139 |
| 3 | специальная физическая подготовка (СФП) | 49 | 49 | 84 | 113 | 174 | 203 | 209 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 108 | 108 | 172 | 241 | 375 | 509 | 674 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 14 | 24 | 40 | 68 | 80 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 | 120 | 140 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 14 | 24 | 34 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 22 | 24 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 18 | 40 | 80 | 110 | 120 |
| 10 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| Общее количество  часов | | 312 | 312 | 468 | 634 | 936 | 1248 | 1456 |

***Теоретическая подготовка***

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. | 0,5 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. | 1 |
| 7 | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. | 1 |
| 8 | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 0,5 |
| 9 | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов в группах начальной подготовки 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками ДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. | 1 |
| 7 | Общие понятия о технике | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. | 1 |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. | 1 |
| 9 | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. | 1 |
| 10 | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. | 1 |

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов в группах начальной подготовки 3-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. | Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. | 1 |
| 7 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. | 1 |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. | 1 |
| 9 | Правила соревнований, их организация и проведение | Участники соревнований, их права и обязанности. | 1 |
| 10 | Основы методики обучения и тренировки | Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. | 1 |

***Практическая подготовка.***

*1. Общая физическая подготовка.*

Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел ОФП | Содержание |
| 1 | Строевые упражнения. | Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра–во!», «Нале–во!», «Кру–гом!». Изменение скорости движения команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).  Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.  Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.  Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.  Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.  Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие. |
| 3 | Упражнения с предметами | Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.  Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь. |
| 4 | Подвижные игры | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д. |
| 5 | Упражнения из других видов спорта | Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.  Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.  Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.  Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.  Беговые упражнения.  Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш–броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег. |
| 6 | Акробатика | Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок–полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера. |
| 7 | Спортивные игры | Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.  Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.  Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра. |
| 8 | Силовые упражнения | Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге – «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.). |

*2. Специальная физическая подготовка*

- это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

- способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособность.

– способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения самбиста чащё всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

– способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов. Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

- способность успешно (результативно) вы­полнять действия с минимальной амплитудой. Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Специальная физическая подготовка планируется по этапам.

1 Базовый этап. Продолжительность от 23 до 28 дней. График тренировок. Зарядка-40–60 минут. 1 тренировка 120–150 минут. 2 тренировка. 150–180 минут. Схема воздействия 3+1. Три дня рабочих. 1 день отдыха. Цель этапа развитие силовых способностей.

2. Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности

3. Переходный. Направленность нагрузки скоростно–силовая выносливость. Анаэробно–аэробные режимы тренировок. Продолжительность 21–28 дней.

4.Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности

5. Предсоревновательный.

6 Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности

7. Соревновательный.

8. Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел СФП | Содержание |
| 1 | Простейшие виды борьбы | Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др. |
| 2 | Упражнения для укрепления борцовского моста | Движения в положении на мосту вперед–назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед–назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами |
| 3 | Имитационные упражнения | Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.  Игра регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. |

*3. Технико-тактическая подготовка****.***

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

-  направленные на возникновении у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;

-  направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;

-  направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;

-  направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой беспрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел ТТП | Содержание |
| 1 | Изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке | Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.  Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.  Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.  Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.  Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.  Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).  Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. |
| 2 | Дистанции | Дистанции бывают средними, дальними и ближними.  Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.  Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.  Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног. |
| 3 | Захваты | Захват ног – наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия.  Большинство защитных действий и контрприемов выполняются именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении.  Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость.  Наиболее распространенными способами захвата ног являются:  • захват наклоном;  • захват с падением (полетом);  • захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого.  Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.  Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на их уровне и т. д.  Захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными.  При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.  Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени.  При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:  • Захват ног выше коленей  • Захват ноги выше колена наклоном  • Захват ноги за бедро и голень наклоном  • Захват ног полетом  • Захват ноги за голень полетом  • Захват ног полуполетом  • Захват ноги выхватом  • Захват ног захождением  Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку.  Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к ковру. Левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени. |

**Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения**

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1 История самбо

2 Основные команды судей и тренера.

3 Падение. Страховка и самостраховка

4 Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

5 Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

6 Выведение из равновесия – восемь направлений

7 Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват). Рукав – отворот (одноименный захват). Захват за рукав и за спину(прямой)

8 Техника приёмов лёжа: удержание сбоку с захватом руки и головы; удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног; удержание сбоку захватом туловища; удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

9.Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях (подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук переходом на удержание); из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке (переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав); из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: (переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание)

10 Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

11 Борьба стоя: изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

**Программный материал для группы начальной подготовки свыше 1 года обучения**

1 Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

2 Совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

3 Совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения).

4 Изучение трёх технических действий в стойке.

5 Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

6 Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1 Основные команды судей и тренеров

2.Изучить: повороты на 90 градусов; повороты на 90 градусов влево и вправо; повороты на 180 градусов.

3 Совершенствование: страховки и самостраховки; стойки (основная: фронтальная, правая, левая); перемещения (попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд); выведение из равновесия – восемь направлений; захваты (рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс); техника борьбы лёжа (удержание с боку с захватом руки и головы; удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног; удержание сбоку захватом туловища; удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб); перевороты в партере с переходом на удержание (из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание, подрывом двух рук переходом на удержание; из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание, переворот рывком от себя с захватом за рукав; из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание, переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание)

4 Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

5 Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: боковая подсечка, бедро скручивание, задняя подножка.

6 Выведение из равновесия рывком.

7. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера.

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп НП--1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1день | 2день | 3день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  |
| Изучение защит и контрброск. |  | X |  |
| ПАРТЕР | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  |
| Изучение защит и контрприем. |  | X |  |
| ОФП  И  СФП | Гибкость, ловкость | X |  |  |
| Быстрота |  |  | X |
| Сила |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  | X |  |
| Выносливость |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные | X |  |  |
| Учебно-тренировочные |  | X |  |
| Тренировочные |  | X |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  | X |
| Восстановительные мероприятия | | X |  |  |

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп НП –– 2. 3 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1день | 2день | 3день | 4день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ОФП  и  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | X |
| Сила |  |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  | X |  |  |
| Выносливость |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные | X |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  | X |  |  |
| Тренировочные |  |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  | X |

Таблица 18

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп Т –– 1, 2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1день | 2день | 3день | 4день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций | X |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  | X |  |
| ОФП  и  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | X |
| Сила |  |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  | X |  |  |
| Выносливость |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные | X |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  | X |  |  |
| Тренировочные |  |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  | X |

Таблица 19

**НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**Учебных занятий для групп Т –– 3,4,5 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель занятия | 1  день | 2  день | 3  день | 4  день | 5  день | 6  день |
| СТОЙКА | Изучение техники приемов | X |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка приема в движении |  | X |  |  |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  | X |  |  |
| Защиты и контрприемы |  |  |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  |  |  | X |  |
| ЛЕЖА | Изучение техники выполнения удержания, болевых приемов, переворачиваний | X |  |  |  |  |  |
| Совершенствование связок и комбинаций в борьбе лежа |  | X |  | X |  |  |
| Изучение связок и комбинаций |  | X |  |  |  |  |
| Защиты и контрприемы |  |  |  | X |  |  |
| Сов-во тактики борьбы |  |  |  |  | X |  |
| ОФП  И  СФП | Гибкость , ловкость | X |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  | X |  |  | X |
| Сила |  |  | X |  |  | X |
| Скоростно-силовая подготовка |  |  |  |  | X |  |
| Выносливость |  |  |  |  | X |  |
| СХВАТКИ | Учебные |  | X |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные |  |  |  |  | X |  |
| Тренировочные |  |  | X |  |  |  |
| Контрольные, соревновательн. |  |  |  |  | X |  |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  | X |

###### **3.6. Рекомендации по организации психологическая подготовки**

Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
* развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной час занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

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

Внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных тем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство опасности», «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Средства и методы психологической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

* совершенствования мотивов спортивной тренировки;
* создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
* развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
* формирования психических компонентов тактических навыков;
* развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена мы применяем широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, мы используем педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

• Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

• Составить конспект и провести разминку в группе.

• Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

• Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Педагогический контроль является основным для получения инфор­мации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов трениров­ки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тре­нировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сто­рон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достиг­нуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юно­го спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

* оценка теоретических знаний;
* оценка уровня физической подготовки;
* оценка уровня технического мастерства;
* оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

*Таблица № 19*

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

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта самбо;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
* стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* общая и специальная психологическая подготовка;
* укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап начало учебного года (сентябрь-октябрь). Результаты этого тестирования являются - начальными (служат для определения динамики развития физических качеств);

- 2 этап конец учебного года (апрель-май) результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для комиссии о переводе учащегося.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

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

# контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;

# контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;

# промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);

# комплексный контроль.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

для обучающихся в группах этапа начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
| Челночный бег 3 х10 м, секунды | 9,0 | 8,8 | 8,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Прыжки в длину с места, см | 135 | 140 | 145 | 130 | 135 | 137 |
| Отжимание, количество раз | 10 | 15 | 18 | 7 | 10 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 15 | 17 | 19 | 10 | 12 | 15 |

Контрольно-переводные нормативы

по специальной физической и технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
| Забегания на «борцовском мосту» | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | | | Интегральная экспертная оценка  (сумма баллов) | | |
| Варианты самостраховки |
| Демонстрация базовых борцовских элементов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно. | Выполнение в одном темпе без потери равновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | Выполнение через сторону, с нес-кольких попыток, потеря равновесия |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземле-ние, ошибки при группировке |
| Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

*Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки*

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетичес­кого манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до де­сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги парал­лельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, ис­ключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записы­вается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обега­ет стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
4. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется мак­симальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекла­дине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уров­ня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попере­менная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максималь­ное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
7. Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.
8. Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.
9. Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтя­гивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выпол­няется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксиру­ется с точностью до 0,1 с.
10. Из положения лежа на ковре – на время 10 подъемов ног до касания ковра за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки*

1. Забегания на борцовском мосту - выполняются на ковре боси­ком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.
2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на ковре, босиком, оценивается качество вы­полнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.
3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на ковре, босиком, оценивается качество вы­полнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.
4. Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на ковре, с борцов­ским манекеном, босиком. Засчитывается броски, выпол­ненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Медико-биологическое сопровождение спортсменов*

Осуществляется в ходе четырех видов обследований:

* углубленных медицинских обследований;
* этапных комплексных обследований;
* текущих обследований;
* обследование соревновательной деятельности.

Одним из ключевых направлений качественного развития научно-методического и медико-биологического сопровождения является систематический мониторинг процессов подготовки спортсмена на базе углубленной индивидуализации комплексных обследований оптимального программирования, планирования и управления. Данный мониторинг направляется на раскрытие интегральной индивидуальности спортсмена, как целостной структуры, в которой морфологические, биохимические и психофизиологические особенности находятся в теснейшей, органической взаимосвязи.

Основанием для перевода из групп ГНП по годам обучения и в УТГ является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Список литературных источников:**

1. Волостных В.В. Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
2. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
3. Е.Я. Гаткин. Самбо для начинающих, - М., 2001 г.
4. Е.Я. Гаткин. Букварь самбиста, - М., 1997 г.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -М.: Просвещение, 1993 г.
6. Харлампиев А.А. Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003 г.
10. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «Об утверждении федераль ного стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».
11. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
12. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
13. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
15. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.minsport.gov.ru/
2. http://www.consultant.ru/
3. <http://www.sambo.ru/>
4. <http://olympic.ru>
5. <http://sambo.com/>
6. <http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>
7. <http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>
8. <http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>
9. <http://wapref.ru/referat_otrrnajgemeratybew.html>

Приложение № 1

к дополнительной предпрофессиональной программе по борьбе самбо «Группа начальной подготовки»

**План-график распределения учебных часов для самбистов**

**спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки**

**(до года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 113 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 11 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ВСЕГО | | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**План-график распределения учебных часов**

**для самбистов групп начальной подготовки**

**(свыше года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 126 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 84 | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 172 | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 17 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Психологическая подготовка | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 16 | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Медицинское обследование | 10 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| ВСЕГО | | 486 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Приложение № 2

к дополнительной предпрофессиональной программе по борьбе самбо «Группа начальной подготовки»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Раздел, темы урока | Кол-во часов | Вид работы на уроке | Дата проведения | Примечания |
| Сентябрь | 1 | Теория: Краткие сведения основания борьбы самбо. ОФП. Строевые упражнения. | 2 | Беседа/  изучение |  |  |
| 2 | Теория: Сведения о мерах безопасности при занятиях борьбой. ОФП. Строевые упражнения. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 3 | ОФП. Страховка, самостраховка. | 2 | изучение |  |  |
| 4 | ОФП. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения. | 2 | повторение |  |  |
| 5 | ОФП. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. | 2 | изучение |  |  |
| 6 | ОФП. Захваты: захват над локтями. Дистанции: вне захвата. Страховка, самостраховка. | 2 | повторение |  |  |
| 7 | ОФП. Захваты: В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах. Техника движения (т.д.) в стойке: сбивание на одну ногу. | 2 | изучение |  |  |
| 8 | ОФП. Захваты: В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах. Техника движения (т.д.) в стойке: сбивание на одну ногу. Страховка, самостраховка. | 2 | повторение |  |  |
| 9 | ОФП. Т.д. в полупартере: заваливание противника, стоящего на коленях. | 2 | изучение |  |  |
| 10 | ОФП. Т.д. в полупартере: заваливание противника, стоящего на коленях. Техника движения (т.д.) в стойке: сбивание на одну ногу. Страховка, самостраховка. | 2 | повторение |  |  |
| 11 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание с захватом рукава. | 2 | изучение |  |  |
| 12 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках, | 2 | совершенствование |  |  |
| Октябрь | 13 | Теория: Краткие сведения о гигиене спортсмена. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Борцовские игры на выталкивание «петушиные бои» и «пятнашки» | 2 | Беседа  /изучение |  |  |
| 14 | Теория: Складывание формы, завязывание пояса. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 2 | Беседа/ повторение |  |  |
| 15 | Специальные физические упражнения (СФП) на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост со стойки, подъём разгибом из положения борцовского моста, забегания на мосту, передвижение пауковым шагом и др.). | 2 | изучение |  |  |
| 16 | ОФП. СФП. Страховка, самостраховка. Борцовские игры на выталкивание «петушиные бои» и «пятнашки». | 2 | повторение |  |  |
| 17 | ОФП. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) :подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др. | 2 | изучение |  |  |
| 18 | ОФП. ОРУ. СПФ. Борцовские игры на выталкивание «петушиные бои» и «пятнашки». | 2 | повторение |  |  |
| 19 | ОФП. Стойки: правосторонняя. Захваты: захват рукавов сверху. Захваты, ответные захваты. Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд | 2 | изучение |  |  |
| 20 | ОФП. Т.д. в стойке: сбивание на носки. Т.д. в партере: удержание сбоку. |  | изучение |  |  |
| 21 | ОФП. Т.д. в стойке: сбивание на носки. Т.д. в партере: удержание сбоку. | 2 | повторение |  |  |
| 22 | ОФП. Захват: в ответ на захват одежды на плечах, одежды под локтями. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук. | 2 | изучение |  |  |
| 23 | ОФП. Захват: в ответ на захват одежды на плечах, одежды под локтями. Т.д. в партере: переворачивание с захватом двух рук. Сдача контрольных нормативов. | 2 | повторение |  |  |
| 24 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках, | 2 | совершенствование |  |  |
| Ноябрь | 25 | Теория: Основные команды судей и тренера. ОФП. Командные игры (мини футбол). Захват: под ключицей. | 2 | Беседа  /изучение |  |  |
| 26 | Теория: Ритуал, приветствия. ОФП. СФП. ОРУ. Захват: под ключицей. | 2 | Беседа/ повторение |  |  |
| 27 | ОФП. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. Дистанции: дальняя. | 2 | изучение |  |  |
| 28 | ОФП. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. Дистанции: дальняя. Игры в партере « паучки» | 2 | повторение |  |  |
| 29 | ОФП. СФП. Захваты: в ответ на захват одежды над ключицей, захват одежды под одноименной подмышкой. Перемещения: с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком впер | 2 | изучение |  |  |
| 30 | ОФП. СФП. Захваты: в ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. | 2 | повторение |  |  |
| 31 | ОФП. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. Дистанции: дальняя. Игры в партере « паучки» | 2 | Изучение/  повторение |  |  |
| 32 | ОФП. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. Захваты: в ответ на захват одежды над ключицей, захват одежды под одноименной подмышкой. | 2 | повторение |  |  |
| 33 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку. | 2 | изучение |  |  |
| 34 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: обратное удержание сбоку. Захват: под ключицей. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. | 2 | повторение |  |  |
| 35 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 36 | Участие в соревновании между группами. | 2 |  |  |  |
| Декабрь | 37 | Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. ОФП. СФП. ОРУ. Перемещения | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 38 | Теория: Общие понятия о технике. Правила соревнований. ОФП. СФП. ОРУ. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 39 | ОФП. ОРУ. СФП. Передвижения. Захваты: захват проймы. | 2 | изучение |  |  |
| 40 | ОФП. Захваты: захват проймы. Захват: под ключицей. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. Перетягивание каната. Игры в чехарду. | 2 | повторение |  |  |
| 41 | ОФП. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу. | 2 | изучение |  |  |
| 42 | ОФП. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу.  Захваты: захват проймы. Захват: под ключицей. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. | 2 | повторение |  |  |
| 43 | ОФП. Захваты: в ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. | 2 | изучение |  |  |
| 44 | ОФП. Захваты: в ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Т.д. в стойке: осаживание на одну ногу.  Передвижения. Захваты: захват проймы. | 2 | повторение |  |  |
| 45 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: переворачивание косым захватом | 2 | изучение |  |  |
| 46 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание косым захватом. Борьба из положения на коленях на быстроту « лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др. Т.д. в стойке: сбивание на пятку. | 2 | повторение |  |  |
| 47 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 48 | Участие в детских спортивно-массовых мероприятиях | 2 |  |  |  |
| Январь | 49 | Теория. Ведение дневника самоконтроля учащихся. ОФП. СФП. ОРУ. Перемещения. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 50 | Теория: Воспитательное значение обучения. ОФП. СФП. ОРУ. Перемещения. Передвижения. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 51 | ОФП. Стойки: левосторонняя. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением. Работа с резиновым жгутом. | 2 | изучение |  |  |
| 52 | ОФП. ОРУ. Перемещения. Передвижения Стойки: левосторонняя. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением. Работа с резиновым жгутом. | 2 | повторение |  |  |
| 53 | ОФП. Захваты: захват на груди. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты | 2 | изучение |  |  |
| 54 | ОФП. Захваты: захват на груди. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением. Работа с резиновым жгутом. | 2 | повторение |  |  |
| 55 | ОФП. Т.д. в стойке: осаживание на обе ноги. Т.д. в партере: Удержание со стороны плеча. | 2 | изучение |  |  |
| 56 | ОФП. Т.д. в стойке: осаживание на обе ноги. Захваты: захват на груди. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты | 2 | повторение |  |  |
| 57 | ОФП. Захваты: в ответ на захват одежды на груди накрест, захват одежды под локтями. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. | 2 | изучение |  |  |
| 58 | ОФП. Захваты: в ответ на захват одежды на груди накрест, захват одежды под локтями. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. | 2 | повторение |  |  |
| 59 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 60 | Участие в соревнованиях между группами. | 2 |  |  |  |
| Февраль | 61 | Теория: Понятия о физической культуре и спорта. Строевые упражнения. ОРУ. ОФП. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 62 | Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. СПФ. ОФП. Передвижения. | 2 | Беседа/  повторение |  |  |
| 63 | ОФП. Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. | 2 | изучение |  |  |
| 64 | ОФП. СФП. Дистанции: средняя. Захваты: захват накрест. | 2 | изучение |  |  |
| 65 | ОФП. СФП. Дистанции: средняя. Захваты: захват накрест. Строевые упражнения. ОРУ. | 2 | повторение |  |  |
| 66 | ОФП. Т.д. в стойке: заведение. Т.д. в полупартере: заваливание сидящего противника | 2 | изучение |  |  |
| 67 | ОФП. Т.д. в стойке: заведение. Т.д. в полупартере: заваливание сидящего противника. Дистанции: средняя. Захваты: захват накрест. Строевые упражнения | 2 | повторение |  |  |
| 68 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: удержание со стороны головы. | 2 | изучение |  |  |
| 69 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: удержание со стороны головы. Захваты: захват накрест. Строевые упражнения | 2 | повторение |  |  |
| 70 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 71 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 2 |  |  |  |
| 72 | Участие в соревнованиях между группами. | 2 |  |  |  |
| Март | 73 | Теория: врачебный контроль. ОРУ. СПФ. Строевые упражнения. | 2 | Беседа/ повторение |  |  |
| 74 | ОФП. СПФ. ОРУ. Борцовское регби. Игра на канате «коала». Передвижения: приставными шагами. | 2 | изучение |  |  |
| 75 | ОФП. Акробатические движения. Захваты: захват пояса спереди. | 2 | изучение |  |  |
| 76 | ОФП. Акробатические движения. Захваты: захват пояса спереди. Захваты: захват накрест. Т.д. в полупартере: заваливание сидящего противника. Строевые упражнения. | 2 | повторение |  |  |
| 77 | ОФП. Т.д. в стойке: сгибание противника захватом подмышки. | 2 | изучение |  |  |
| 78 | ОФП. Т.д. в стойке: сгибание противника захватом подмышки. Захваты: захват пояса спереди. Захваты: захват накрест. | 2 | повторение |  |  |
| 79 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги снаружи. | 2 | изучение |  |  |
| 80 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги снаружи. .д. в стойке: сгибание противника захватом подмышки. Захваты: захват пояса спереди | 2 | повторение |  |  |
| 81 | ОФП. Захваты: в ответ на захват пояса спереди, обратный захват руки под плечо. | 2 | изучение |  |  |
| 82 | ОФП. СФП. Захваты: в ответ на захват пояса спереди, обратный захват руки под плечо. Т.д. в партере: переворачивание с захватом руки и ноги снаружи. Т.д. в стойке: сгибание противника захватом подмышки. |  | повторение |  |  |
| 83 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 84 | Участие в соревнованиях между группами. | 2 |  |  |  |
| Апрель | 85 | Теория: Подготовка к сдаче переводных контрольных нормативов. ОФП. СФП. | 2 | Беседа/ изучение |  |  |
| 86 | ОФП. Передвижения. Игра « забастовка». Эстафеты. Дистанции: ближняя | 2 | Изучение/  повторение |  |  |
| 87 | ОФП. СФП. Захваты: захват пояса из-под руки. | 2 | изучение |  |  |
| 88 | ОФП. СФП. Захваты: захват пояса из-под руки. Дистанции: ближняя. | 2 | повторение |  |  |
| 89 | ОФП. Т.д. в стойке: заведение захватом руки локтевым сгибом. | 2 | изучение |  |  |
| 90 | ОФП. Т.д. в стойке: заведение захватом руки локтевым сгибом. Захваты: захват пояса из-под руки. Дистанции: ближняя | 2 | повторение |  |  |
| 91 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание кувырком. Захват головы | 2 | изучение |  |  |
| 92 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание кувырком. Захват головы. Захваты: захват пояса из-под руки. Дистанции: ближняя. | 2 | повторение |  |  |
| 93 | ОФП. Т.д. в партере: удержание верхом | 2 | изучение |  |  |
| 94 | ОФП. Т.д. в партере: удержание верхом. Т.д. в партере: переворачивание кувырком. Захват головы. Захваты: захват пояса из-под руки. Дистанции: ближняя. | 2 | повторение |  |  |
| 95 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 96 | Участие в соревнованиях между группами. | 2 |  |  |  |
| Май | 97 | ОФП. Сдача переводных контрольных нормативов. | 2 | зачет |  |  |
| 98 | ОФП. СПФ. Стойки: фронтальная. | 2 | изучение |  |  |
| 99 | ОФП. СПФ. Стойки: фронтальная. Т.д. в партере: удержание верхом. Захват головы. Захваты: захват пояса из-под руки. | 2 | повторение |  |  |
| 100 | ОФП. Захваты: захват пояса через руку. Т.д. в партере: удержание поперек. | 2 | изучение |  |  |
| 101 | ОФП. Захваты: захват пояса через руку. Т.д. в партере: удержание поперек. Стойки: фронтальная. Т.д. в партере: удержание верхом. Захват головы. Захваты: захват пояса из-под руки. | 2 | повторение |  |  |
| 102 | Т.д. в стойке: поворот туловища до скрещения ног. | 2 | изучение |  |  |
| 103 | Т.д. в стойке: поворот туловища до скрещения ног. Т.д. в партере: удержание поперек. Стойки: фронтальная. Т.д. в партере: удержание верхом. Захват головы. | 2 | повторение |  |  |
| 104 | ОФП. Захваты: в ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки | 2 | изучение |  |  |
| 105 | ОФП.Захваты: в ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки Т.д. в стойке: поворот туловища до скрещения ног. Т.д. в партере: удержание поперек. Стойки: фронтальная. | 2 | повторение |  |  |
| 106 | Участие в соревнованиях между группами. | 2 |  |  |  |
| 107 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 108 | Контрольные тесты (теоритические) | 2 | тестирование |  |  |
| Июнь | 109 | Спортвно-оздоровительные мероприятия | 2 |  |  |  |
| 110 | Повторение изученного материала. | 2 | совершенствование |  |  |
| 111 | ОФП. Дистанции: вплотную | 2 | изучение |  |  |
| 112 | ОФП. Дистанции: вплотную. Подвижные игры. | 2 | повторение |  |  |
| 113 | ОФП. СПФ. Захваты: захват пояса через руку | 2 | изучение |  |  |
| 114 | ОФП. СПФ. Захваты: захват пояса через руку. Дистанции: вплотную. Подвижные игры. | 2 | повторение |  |  |
| 115 | ОФП. Т.д. в стойке: поворот противника. | 2 | изучение |  |  |
| 116 | ОФП. Т.д. в стойке: поворот противника. Захваты: захват пояса через руку. Дистанции: вплотную. Подвижные игры. | 2 | повторение |  |  |
| 117 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание опрокидыванием. | 2 | изучение |  |  |
| 118 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание опрокидыванием.Т.д. в стойке: поворот противника. Захваты: захват пояса через руку. Дистанции: вплотную. Подвижные игры. | 2 | повторение |  |  |
| 119 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 120 | Проведение родительского собрания | 2 |  |  |  |
| Июль | 121 | ОРУ. ОФП. СФП. Передвижения. | 2 | повторение |  |  |
| 122 | ОФП. СФП. Захваты: захват ноги изнутри. | 2 | изучение |  |  |
| 123 | ОФП. СФП. Захваты: захват ноги изнутри. | 2 | повторение |  |  |
| 124 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: поворот руки противника | 2 | изучение |  |  |
| 125 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: поворот руки противника. | 2 | повторение |  |  |
| 126 | ОФП. СФП. Захваты: в ответ на захват пояса из-под руки, нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу | 2 | изучение |  |  |
| 127 | ОФП. СФП. Захваты: в ответ на захват пояса из-под руки, нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу | 2 | повторение |  |  |
| 128 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание поворотом противника. Игровые схватки. | 2 | изучение |  |  |
| 129 | ОФП. Т.д. в партере: переворачивание поворотом противника. Игровые схватки. | 2 | повторение |  |  |
| 130 | Подвижные игры. | 2 |  |  |  |
| 131 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| 132 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |
| Август | 133 | ОРУ. ОФП. СФП. Передвижения. Стойки: низкая стойка (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная). Т.д. в партере:  удержание со стороны ног. | 2 | повторение |  |  |
| 134 | ОФП. Захват в ответ на захват над ключицей можно провести захват головы из-под руки |  | изучение |  |  |
| 135 | ОФП. СФП. Захваты: захват ноги снаружи. |  | изучение |  |  |
| 136 | ОФП. Т.д. в стойке: Вызов отставления ноги противник |  | изучение |  |  |
| 137 | ОФП. Т.д. в стойке: приподнимание противника. Захваты. Запрещенные захваты |  | изучение |  |  |
| 138 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 2 | совершенствование |  |  |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Раздел, темы урока | Кол-во часов | Вид работы на уроке | Дата проведения | Примечания |
| Сентябрь | 1 | Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Врачебный контроль. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка. | 3 | Беседа/повторение |  |  |
| 2 | Теория: Сведения о мерах безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка. Приемные контрольные нормативы учащихся | 3 | Повторение/  зачет |  |  |
| 3 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок обратным рывком за пятку. | 3 | изучение |  |  |
| 4 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок обратным рывком за пятку. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка. | 3 | повторение |  |  |
| 5 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи ноги сверху. | 3 | изучение |  |  |
| 6 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи ноги сверху. Т.д. в стойке: бросок обратным рывком за пятку. | 3 | повторение |  |  |
| 7 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Подхват изнутри | 3 | изучение |  |  |
| 8 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Подхват изнутри. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи ноги сверху. Т.д. в стойке: бросок обратным рывком за пятку. | 3 | повторение |  |  |
| 9 | ОФП. Т.д. в партере: уход от перегибания локтя захватом руки между ног – забеганием. | 3 | изучение |  |  |
| 10 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от броска через спину с захватом головы правой рукой | 3 | изучение |  |  |
| 11 | ОФП. Т.д. в партере: уход от перегибания локтя захватом руки между ног – забеганием. Т.д. в стойке: защита от броска через спину с захватом головы правой рукой | 3 | повторение |  |  |
| 12 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| Октябрь | 13 | Теория: Краткие сведения о гигиене спортсмена. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои». | 3 | Беседа/изучение |  |  |
| 14 | Теория: Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Борцовские игры на выталкивание «пятнашки» | 3 | Повторение/  беседа |  |  |
| 15 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: задняя подножка с колена. | 3 | изучение |  |  |
| 16 | ОФП. Т.д. в стойке: задняя подножка с колена. . Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 3 | повторение |  |  |
| 17 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: узел ногой. Т.д. в стойке: бросок рывком за одноименную ногу и пояс. | 3 | изучение |  |  |
| 18 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: узел ногой. Т.д. в стойке: бросок рывком за одноименную ногу и пояс. Т.д. в стойке: задняя подножка с колена | 3 | повторение |  |  |
| 19 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: уход нырком от захвата пояса на спине, ведущего к броску через бедро, передней подножке, подсаду голенью и подхвату. | 3 | изучение |  |  |
| 20 | ОФП. Т.д. в стойке: уход нырком от захвата пояса на спине, ведущего к броску через бедро, передней подножке, подсаду голенью и подхвату. Т.д. в партере: узел ногой. Т.д. в стойке: бросок рывком за одноименную ногу и пояс. Т.д. в стойке: задняя подножка с колена | 3 | повторение |  |  |
| 21 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: защита от удержания перебрасывание противника через себя. | 3 | изучение |  |  |
| 22 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: защита от удержания перебрасывание противника через себя. Т.д. в стойке: уход нырком от захвата пояса на спине, ведущего к броску через бедро, передней подножке, подсаду голенью и подхвату. Т.д. в партере: узел ногой. Т.д. в стойке: бросок рывком за одноименную ногу и пояс. | 3 | повторение |  |  |
| 23 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 24 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Ноябрь | 25 | Теория: Основные команды судей и тренера. ОФП. СФП. | 3 | Беседа |  |  |
| 26 | Теория: Ритуал, приветствия. ОФП. Командные игры (регби) | 3 | Беседа |  |  |
| 27 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Зацеп снаружи.  Сдача нормативов ОФП. | 3 | Изучение/  зачет |  |  |
| 28 | ОПФ. СФП. Т.д. в партере: Выкручивание плеча подниманием локтя. Сдача нормативов СФП. | 3 | Изучение/  зачет |  |  |
| 29 | ОФП. Т.д. в стойке: Зацеп снаружи. Т.д. в партере: Выкручивание плеча подниманием локтя. | 3 | повторение |  |  |
| 30 | ОФП. Командные игры (мини футбол) | 3 |  |  |  |
| 31 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади. | 3 | изучение |  |  |
| 32 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади. Т.д. в партере: Выкручивание плеча подниманием локтя. Т.д. в стойке: Зацеп снаружи. | 3 | повторение |  |  |
| 33 | ОПФ. СФП. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: выведением противника из устойчивого равновесия. Игры в партере «Паучки». | 3 | изучение |  |  |
| 34 | ОПФ. СФП. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: выведением противника из устойчивого равновесия. Т.д. в стойке: Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади. Т.д. в партере: Выкручивание плеча подниманием локтя. Т.д. в стойке: Зацеп снаружи. |  | повторение |  |  |
| 35 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 36 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Декабрь | 37 | Теория: Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 38 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Передняя подножка. Перетягивание каната. | 3 | изучение |  |  |
| 39 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Передняя подножка. Перетягивание каната. | 3 | повторение |  |  |
| 40 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. | 3 | изучение |  |  |
| 41 | ОФП. Т.д. в партере: Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Т.д. в стойке: Передняя подножка. | 3 | повторение |  |  |
| 42 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом. Игры в чехарду | 3 | изучение |  |  |
| 43 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом. Т.д. в партере: Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Т.д. в стойке: Передняя подножка. | 3 | повторение |  |  |
| 44 | ОФП. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибания локтя захватом руки между ног. Уход вращением в сторону под атакующего. | 3 | изучение |  |  |
| 45 | ОФП. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибания локтя захватом руки между ног. Уход вращением в сторону под атакующего. Т.д. в партере: Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Т.д. в стойке: Передняя подножка. | 3 | повторение |  |  |
| 46 | ОФП. СФП. Восстановительные, расслабляющие мероприятия. | 3 | повторение |  |  |
| 47 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 48 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 3 |  |  |  |
| Январь | 49 | Теория: Ведение дневника самоконтроля учащихся. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 50 | Теория: Значение и основные правила закаливания: воздухом, водой, солнцем. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты | 3 | беседа |  |  |
| 51 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Передняя подсечка. Прыжки на скакалке. | 3 | изучение |  |  |
| 52 | ОФП. Т.д. в стойке: Передняя подсечка. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты | 3 | повторение |  |  |
| 53 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава. Бег с сопротивлением | 3 | изучение |  |  |
| 54 | ОФП. Т.д. в стойке: Передняя подсечка. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава. | 3 | повторение |  |  |
| 55 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги. Работа с резиновым жгутом. | 3 | изучение |  |  |
| 56 | ОФП. Т.д. в стойке: Передняя подсечка. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава. Т.д. в стойке: бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги. | 3 | повторение |  |  |
| 57 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: освободить туловище от захвата противника | 3 | изучение |  |  |
| 58 | ОФП. Т.д. в стойке: Передняя подсечка. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава. Т.д. в стойке: бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: освободить туловище от захвата противника | 3 | повторение |  |  |
| 59 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 60 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Февраль | 61 | Теория: История борьбы самбо. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 62 | Теория: Закаливание воздухом, водой, солнцем. ОФП. СФП. Строевые упражнения. | 3 | Беседа/  изучение |  |  |
| 63 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: подсад бедром снаружи. Подвижные игры. | 3 | изучение |  |  |
| 64 | ОФП. Т.д. в стойке: подсад бедром снаружи. Строевые упражнения. | 3 | повторение |  |  |
| 65 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: перегибание локтя захватом руки между ног. | 3 | изучение |  |  |
| 66 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание локтя захватом руки между ног. Т.д. в стойке: подсад бедром снаружи. | 3 | повторение |  |  |
| 67 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: зацеп снаружи садясь. Эстафеты с набивным мячом. | 3 | изучение |  |  |
| 68 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание локтя захватом руки между ног. Т.д. в стойке: подсад бедром снаружи. Т.д. в стойке: зацеп снаружи садясь. | 3 | повторение |  |  |
| 69 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибания локтя захватом руки между ног прижавшись к противнику и став на мост. | 3 | изучение |  |  |
| 70 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание локтя захватом руки между ног. Т.д. в стойке: подсад бедром снаружи. Т.д. в стойке: зацеп снаружи садясь. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибания локтя захватом руки между ног прижавшись к противнику и став на мост. | 3 | повторение |  |  |
| 71 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 72 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Март | 73 | Врачебный контроль. | 3 |  |  |  |
| 74 | Теория: История борьбы самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, России, Олимпийских игр. Строевые упражнения. ОФП. | 3 | Беседа/  изучение |  |  |
| 75 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: отхват с захватом ноги изнутри. Борцовское регби | 3 | изучение |  |  |
| 76 | ОФП. Т.д. в стойке: отхват с захватом ноги изнутри. Строевые упражнения. | 3 | повторение |  |  |
| 77 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи туловища сверху. | 3 | изучение |  |  |
| 78 | ОФП. Т.д. в стойке: отхват с захватом ноги изнутри. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи туловища сверху. | 3 | повторение |  |  |
| 79 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом двух ног. Игра на канате «Коала» | 3 | изучение |  |  |
| 80 | ОФП. Т.д. в стойке: отхват с захватом ноги изнутри. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи туловища сверху. Т.д. в стойке: бросок захватом двух ног. | 3 | повторение |  |  |
| 81 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: защита от удержания отжимание противника упором стопой в пояс | 3 | изучение |  |  |
| 82 | ОФП. Т.д. в стойке: отхват с захватом ноги изнутри. Т.д. в партере: перегибание локтя при помощи туловища сверху. Т.д. в стойке: бросок захватом двух ног. Т.д. в партере: защита от удержания отжимание противника упором стопой в пояс | 3 | повторение |  |  |
| 83 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 84 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Апрель | 85 | Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. ОФП. Строевые упражнения. | 3 | Беседа/  изучение |  |  |
| 86 | ОФП. СФП. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. | 3 |  |  |  |
| 87 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок с захватом руки под плечо. Игра « Забастовка». | 3 | изучение |  |  |
| 88 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок с захватом руки под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 89 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: рычаг колена | 3 | изучение |  |  |
| 90 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок с захватом руки под плечо. Т.д. в партере: рычаг колена | 3 | повторение |  |  |
| 91 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: двойной подбив («ножницы»). | 3 | изучение |  |  |
| 92 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок с захватом руки под плечо. Т.д. в партере: рычаг колена. Т.д. в стойке: двойной подбив («ножницы») | 3 | повторение |  |  |
| 93 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: сопротивляться усилиям противника, сгибая или выпрямляя руки и ноги. Эстафеты. | 3 | изучение |  |  |
| 94 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок с захватом руки под плечо. Т.д. в партере: рычаг колена. Т.д. в стойке: двойной подбив («ножницы»). Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: сопротивляться усилиям противника, сгибая или выпрямляя руки и ноги. | 3 | повторение |  |  |
| 95 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 96 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Май | 97 | Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. ОПФ. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 98 | Контрольные тесты (теоритические). | 3 | тестирование |  |  |
| 99 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: боковой бросок через бедро. | 3 | изучение |  |  |
| 100 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: боковой бросок через бедро. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 3 | повторение |  |  |
| 101 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: узел стоящему на четвереньках. | 3 | изучение |  |  |
| 102 | ОФП. Т.д. в стойке: боковой бросок через бедро. Т.д. в партере: узел стоящему на четвереньках. | 3 | повторение |  |  |
| 103 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: обратный бросок через спину. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: стараться освободить руку из захвата и сместить локтевой сустав с точки опоры. | 3 | изучение |  |  |
| 104 | ОФП. Т.д. в стойке: обратный бросок через спину. Т.д. в партере: узел стоящему на четвереньках. Т.д. в партере: защиты против болевых приёмов: стараться освободить руку из захвата и сместить локтевой сустав с точки опоры. | 3 | повторение |  |  |
| 105 | ОФП.Т.д. в партере: узел стоящему на четвереньках. Т.д. в стойке: обратный бросок через спину. | 3 |  |  |  |
| 106 | Сдача переводных контрольных нормативов. | 3 | зачет |  |  |
| 107 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 108 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Июнь | 109 | Спортивно-оздоровительные мероприятия. Повторение изученного материала | 3 |  |  |  |
| 110 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок рывком за руку и голень. Подвижные игры. | 3 | изучение |  |  |
| 111 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок рывком за руку и голень. Игры с мячом. | 3 | повторение |  |  |
| 112 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: перегибание колена из положения четверенек. Мини-футбол. | 3 | изучение |  |  |
| 113 | ОФП. Т.д. в партере: перегибание колена из положения четверенек. Т.д. в стойке: бросок рывком за руку и голень. | 3 | повторение |  |  |
| 114 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок раздельным захватом двух ног. Эстафеты. | 3 | изучение |  |  |
| 115 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок раздельным захватом двух ног. Т.д. в партере: перегибание колена из положения четверенек. Т.д. в стойке: бросок рывком за руку и голень. | 3 | повторение |  |  |
| 116 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибание локтя при помощи плеча сверху, уходом, став на колени, сделать забегание в сторону его ног. Игра «Вышибалы» | 3 | изучение |  |  |
| 117 | ОФП. Т.д. в партере: уходы от б.п. при проведении перегибание локтя при помощи плеча сверху, уходом, став на колени, сделать забегание в сторону его ног. Т.д. в стойке: бросок раздельным захватом двух ног. Т.д. в партере: перегибание колена из положения четверенек. Т.д. в стойке: бросок рывком за руку и голень. | 3 | повторение |  |  |
| 118 | Восстановительные и расслабляющие мероприятия. | 3 |  |  |  |
| 119 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 120 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Июль | 121 | Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. ОФП. СФП. ОРУ. | 3 | беседа |  |  |
| 122 | Подведение итогов за учебный год. Подвижные игры. | 3 | беседа |  |  |
| 123 | Спортивно - оздоровительные мероприятия | 3 |  |  |  |
| 124 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена. | 3 | изучение |  |  |
| 125 | ОФП. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена. Игра «Лапта» | 3 | повторение |  |  |
| 125 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку. | 3 | изучение |  |  |
| 127 | ОФП. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку. | 3 | повторение |  |  |
| 128 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок кувырком. Т.д. в партере:  защита от удержания сбоку, отстранением руки при захвате за отворот. | 3 | изучение |  |  |
| 129 | ОФП. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена. Т.д. в партере: выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку. .д. в стойке: бросок кувырком. Т.д. в партере:  защита от удержания сбоку, отстранением руки при захвате за отворот. | 3 | повторение |  |  |
| 130 | Игровые схватки. | 3 | совершенствование |  |  |
| 131 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 132 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Август | 133 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: зацеп пяткой изнутри. Т.д. в партере: выкручивание локтя. | 3 | изучение |  |  |
| 134 | ОФП. Т.д. в стойке: зацеп пяткой изнутри. Т.д. в партере: выкручивание локтя. Подвижная игра. | 3 | повторение |  |  |
| 135 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок переворотом с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: защита от удержания опрокидывание противника, садясь*.* | 3 | изучение |  |  |
| 136 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок переворотом с захватом ноги снаружи. Т.д. в партере: защита от удержания опрокидывание противника, садясь*.* Игры с мячом. | 3 | повторение |  |  |
| 137 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 138 | ОФП. СФП. Чествование лучших спортсменов за учебный год. | 3 |  |  |  |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Раздел, темы урока | Кол-во часов | Вид работы на уроке | Дата проведения | Примечания |
| Сентябрь | 1 | Теория: Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Врачебный контроль. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка. | 3 | Беседа/повторение |  |  |
| 2 | Теория: Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России .Строевые упражнения. Страховка, самостраховка. Приемные контрольные нормативы учащихся | 3 | Повторение/  зачет |  |  |
| 3 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ноги (захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри). Т.д. в партере: обратное удержание с боку. Защита: отталкивание атакующего голенями и предплечьями. | 3 | изучение |  |  |
| 4 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ноги (захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри). Т.д. в партере: обратное удержание с боку. Защита: отталкивание атакующего голенями и предплечьями. | 3 | повторение |  |  |
| 5 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ноги (захватом руки и одноименной пятки изнутри). Т.д. в партере: удержание со стороны головы (захватом пояса и головы, захватом пояса). Перевороты: переворот рычагом (захватом рук сбоку). | 3 | изучение |  |  |
| 6 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ноги (захватом руки и одноименной пятки изнутри). Т.д. в партере: удержание со стороны головы (захватом пояса и головы, захватом пояса). Перевороты: переворот рычагом (захватом рук сбоку). | 3 | повторение |  |  |
| 7 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: боковая подсечка (захватом рук снизу). Т.д. в партере: удержание верхом (с захватом руки и головы). Переворот: рычагом (переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди) | 3 | изучение |  |  |
| 8 | ОФП. Т.д. в стойке: боковая подсечка (захватом рук снизу). Т.д. в партере: удержание верхом (с захватом руки и головы). Переворот: рычагом (переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди) | 3 | повторение |  |  |
| 9 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ног (раздельным захватом). Т.д.: в партере: удержание с боку с захватом своего бедра. Перевороты: за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. | 3 | изучение |  |  |
| 10 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок захватом ног (раздельным захватом). Т.д.: в партере: удержание с боку с захватом своего бедра. Перевороты: за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 11 | ОФП. Т.д. в стойке: боковая подсечка (захватом рук снизу). Т.д. в партере: удержание верхом (с захватом руки и головы). Переворот: рычагом (переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди). Т.д. в стойке: бросок захватом ног (раздельным захватом). Т.д.: в партере: удержание с боку с захватом своего бедра. Перевороты: за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 12 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| Октябрь | 13 | Теория: Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои». | 3 | Беседа/изучение |  |  |
| 14 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: задняя подножка захватом пояса с нырком под руку. Т.д. в партере: удержание со стороны ног с захватом головы. | 3 | изучение |  |  |
| 15 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена захватом пояса. Т.д. в партере: рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо. | 3 | изучение |  |  |
| 16 | ОФП. Т.д. в стойке: задняя подножка захватом пояса с нырком под руку. Т.д. в партере: удержание со стороны ног с захватом головы. Т.д. в стойке: передняя подножка с колена захватом пояса. Т.д. в партере: рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 17 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: передняя подножка на пятке захватом рукава и одноименной проймы. Т.д. в партере: способы разъединения сцепленных рук | 3 | изучение |  |  |
| 18 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: передняя подсечка с захватом ноги. Т.д. в партере: рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания со стороны головы. | 3 | изучение |  |  |
| 19 | ОФП. Т.д. в стойке: передняя подножка на пятке захватом рукава и одноименной проймы. Т.д. в партере: способы разъединения сцепленных рук. Т.д. в стойке: передняя подсечка с захватом ноги. Т.д. в партере: рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания со стороны головы. | 3 | повторение |  |  |
| 20 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: боковая подсечка захватом рук с низу. Т.д. в партере: рычаг локтя зацепом ногой. | 3 | изучение |  |  |
| 21 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: задняя подножка захватом руки и ноги. Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище) | 3 | изучение |  |  |
| 22 | ОФП. Т.д. в стойке: боковая подсечка захватом рук с низу. Т.д. в партере: рычаг локтя зацепом ногой. Т.д. в стойке: задняя подножка захватом руки и ноги. Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище) | 3 | повторение |  |  |
| 23 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 24 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Ноябрь | 25 | Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. ОФП. СФП. Командные игры (регби) | 3 | Беседа |  |  |
| 26 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Подбив «Ножницы» (стопой коленом изнутри). Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (накладывая голень на живот). | 3 | изучение |  |  |
| 27 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: Подбив «Ножницы» (стопой коленом изнутри). Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках). | 3 | изучение |  |  |
| 28 | ОФП. Т.д. в стойке: Подбив «Ножницы» (стопой коленом изнутри). Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (накладывая голень на живот). Т.д. в стойке: Подбив «Ножницы» (стопой коленом изнутри). Т.д. в партере: рычаг локтя захватом руки ногами (садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках). | 3 | повторение |  |  |
| 29 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги). Т.д. в партере: рычаг локтя скрещивая руки. | 3 | изучение |  |  |
| 30 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: рычаг внутрь (захватывая руками) | 3 | изучение |  |  |
| 31 | ОФП. Т.д. в стойке: подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги). Т.д. в партере: рычаг локтя скрещивая руки. Т.д. в стойке: подсад голенью. Т.д. в партере: рычаг внутрь (захватывая руками). | 3 | повторение |  |  |
| 32 | Сдача нормативов технико-тактической подготовки | 3 | зачет |  |  |
| 33 | Сдача нормативов ОФП. | 3 | зачет |  |  |
| 34 | ОПФ. СФП. Сдача нормативов СФП. | 3 | Зачет. |  |  |
| 35 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 36 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Декабрь | 37 | Теория: Техника безопасности на железных дорогах. . Упрощенные ковры, их устройство и ремонт. ОФП. СФП. Перетягивание каната | 3 | беседа |  |  |
| 38 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок через голову захватом руки двумя руками. Т.д. в партере: узел поперек предплечьем вверх. | 3 | изучение |  |  |
| 39 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручивая в сторону опорной ногой. Т.д. в партере: узел предплечьем вниз. | 3 | изучение |  |  |
| 40 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок через голову захватом руки двумя руками. Т.д. в партере: узел поперек предплечьем вверх. Т.д. в стойке: зацеп изнутри скручивая в сторону опорной ногой. Т.д. в партере: узел предплечьем вниз. | 3 | повторение |  |  |
| 41 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: обвив. Т.д. в партере: рычаг колена сбивая из стойки. Перевороты: перекатом с захватом шеи и бедром. | 3 | изучение |  |  |
| 42 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: зацеп стопой. Т.д. в партере: рычаг на оба бедра. Игры в чехарду. | 3 | изучение |  |  |
| 43 | ОФП. Т.д. в стойке: обвив. Т.д. в партере: рычаг колена сбивая из стойки. Перевороты: перекатом с захватом шеи и бедром. Т.д. в стойке: зацеп стопой. Т.д. в партере: рычаг на оба бедра. | 3 | повторение |  |  |
| 44 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: обратное бедро. Т.д. в партере: узел ноги (двойной узел ноги). | 3 | изучение |  |  |
| 45 | ОФП. Т.д. в стойке: обратное бедро. Т.д. в партере: узел ноги (двойной узел ноги). | 3 | повторение |  |  |
| 46 | ОФП. СФП. Восстановительные, расслабляющие мероприятия. | 3 | повторение |  |  |
| 47 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 48 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 3 |  |  |  |
| Январь | 49 | Теория: Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. ОФП. СФП. Перетягивание каната | 3 | беседа |  |  |
| 50 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом бедра (переворот). Т.д. в партере: уходы от удержания сбоку (перетаскивая через себя, зацепом ноги) | 3 | изучение |  |  |
| 51 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок захватом бедра изнутри. Т.д. в партере: уходы от удержания сбоку (перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо; выкручиваясь). | 3 | изучение |  |  |
| 52 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок захватом бедра (переворот). Т.д. в партере: уходы от удержания сбоку (перетаскивая через себя, зацепом ноги). Т.д. в стойке: бросок захватом бедра изнутри. Т.д. в партере: уходы от удержания сбоку (перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо; выкручиваясь). | 3 | повторение |  |  |
| 53 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок через спину с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава. Т.д. в партере: уход от удержания со стороны головы вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону. | 3 | изучение |  |  |
| 54 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом рукава и шеи. Т.д. в партере: уход от удержания верхом подведением рук под ноги и сбрасывание с себя. | 3 | изучение |  |  |
| 55 | ОФП. Т.д. в стойке: бросок через спину с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава. Т.д. в партере: уход от удержания со стороны головы вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону. Т.д. в стойке: бросок через спину с захватом рукава и шеи. Т.д. в партере: уход от удержания верхом подведением рук под ноги и сбрасывание с себя. | 3 | повторение |  |  |
| 56 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: бросок через грудь подставляя ногу. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра). | 3 | изучение |  |  |
| 57 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от броска захватом ноги. Т.д. в партере: уходы от рычага локтя через предплечье (поворот на живот; отталкивая противника) | 3 | изучение |  |  |
| 58 | ОФП. в стойке: бросок через грудь подставляя ногу. Т.д. в партере: уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра). Т.д. в стойке: защита от броска захватом ноги. Т.д. в партере: уходы от рычага локтя через предплечье (поворот на живот; отталкивая противника). | 3 | повторение |  |  |
| 59 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 60 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 3 |  |  |  |
| Февраль | 61 | Теория: Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 62 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от броска раздельным захватом ног. Т.д. в партере: уходы от рычага локтя захватом предплечья под плечо (вращением, поворот на живот). Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени | 3 | изучение |  |  |
| 63 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от задней подножки.  Т.д. в партере: защита от рычага локтя при помощи ног сверху. | 3 | изучение |  |  |
| 64 | ОФП. Т.д. в стойке: защиты от броска раздельным захватом ног. Т.д. в партере: уходы от рычага локтя захватом предплечья под плечо (вращением, поворот на живот). Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Т.д. в стойке: защита от задней подножки.  Т.д. в партере: защита от рычага локтя при помощи ног сверху. | 3 | повторение |  |  |
| 65 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от передней подножки. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя зацепом ногой. | 3 | изучение |  |  |
| 66 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от передней подножки на пятке. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя, скрещивая руки. | 3 | изучение |  |  |
| 67 | ОФП. Т.д. в стойке: защита от передней подножки. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя зацепом ногой. Т.д. в стойке: защиты от передней подножки на пятке. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя, скрещивая руки. | 3 | повторение |  |  |
| 68 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от передней подсечки. Т.д. в партере: защиты от рычага внутрь (захватывая руками) | 3 | изучение |  |  |
| 69 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от боковой подсечки захватом рук снизу. Т.д. в партере: защиты от узла поперек предплечьем вверх, узла ногой снизу. | 3 | изучение |  |  |
| 70 | ОФП. Т.д. в стойке: защита от боковой подсечки захватом рук снизу. Т.д. в партере: защиты от узла поперек предплечьем вверх, узла ногой снизу. | 3 | повторение |  |  |
| 71 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 72 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 3 |  |  |  |
| Март | 73 | Врачебный контроль. | 3 |  |  |  |
| 74 | Теория: Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 75 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защита от подбива стопой в колено изнутри («ножницы»). Т.д. в партере: защиты от удержания верхом с захватом руки и головы. | 3 | изучение |  |  |
| 76 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от подхвата захватом рукава и отворота, захватом ноги. Т.д. в партере: защиты от удержания со стороны ног с захватом головы. | 3 | изучение |  |  |
| 77 | ОФП. Т.д. в стойке: защита от подбива стопой в колено изнутри («ножницы»). Т.д. в партере: защиты от удержания верхом с захватом руки и головы. Т.д. в стойке: защиты от подхвата захватом рукава и отворота, захватом ноги. Т.д. в партере: защиты от удержания со стороны ног с захватом головы. | 3 | повторение |  |  |
| 78 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от подсада голенью. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя через предплечье захватом руки под плечо. | 3 | изучение |  |  |
| 79 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от броска через голову.Т.д. в партере: защиты от рычага локтя захватом предплечья под плечо. | 3 | изучение |  |  |
| 80 | ОФП. Т.д. в стойке: защиты от подсада голенью. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя через предплечье захватом руки под плечо. Т.д. в стойке: защиты от броска через голову. Т.д. в партере: защиты от рычага локтя захватом предплечья под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 81 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от зацепа изнутри. Т.д. в партере: защиты от узла поперек предплечьем вверх. | 3 | изучение |  |  |
| 82 | ОФП. Т.д. в стойке: защиты от зацепа изнутри. Т.д. в партере: защиты от узла поперек предплечьем вверх. | 3 | повторение |  |  |
| 83 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 84 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | 3 |  |  |  |
| Апрель | 85 | Теория: Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. ОФП. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 86 | ОФП. СФП. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. | 3 |  |  |  |
| 87 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от зацепа снаружи. Т.д. в партере: защиты от узла предплечья вниз. | 3 | изучение |  |  |
| 88 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от обвива. Т.д. в партере: защиты от ущемления «ахиллова» сухожилия. | 3 | изучение |  |  |
| 89 | ОФП. Т.д. в стойке: Т.д. в стойке: защиты от зацепа снаружи. Т.д. в партере: защиты от узла предплечья вниз. Т.д. в стойке: защиты от обвива. Т.д. в партере: защиты от ущемления «ахиллова» сухожилия. | 3 | повторение |  |  |
| 90 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от зацепа стопой дальней ноги. Т.д. в партере: защиты от удержания сбоку. | 3 | изучение |  |  |
| 91 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от обратного бедра Т.д. в партере: защиты от рычага колена. Игры в чехарду. | 3 | изучение |  |  |
| 92 | ОФП. Т.д. в стойке: защиты от зацепа стопой дальней ноги. Т.д. в партере: защиты от удержания сбоку. Т.д. в стойке: защиты от обратного бедра Т.д. в партере: защиты от рычага колена. | 3 | повторение |  |  |
| 93 | ОФП. СФП. Т.д. в партере: Защиты от рычага на оба бедра. Т.д.: в стойке. защиты от броска захватом бедра. Эстафеты. | 3 | изучение |  |  |
| 94 | ОФП. Т.д. в партере: Защиты от рычага на оба бедра. Т.д.: в стойке: защиты от броска захватом бедра. | 3 | повторение |  |  |
| 95 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 96 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Май | 97 | Теория: Участники соревнований, их права и обязанности. ОПФ. СФП. | 3 | беседа |  |  |
| 98 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от броска через спину. Т.д. в партере: Защиты от удержания со стороны головы. | 3 | изучение |  |  |
| 99 | ОФП. Т.д. в стойке: защиты от броска через грудь. Т.д. в партере: защиты от двойного узла ноги. | 3 | изучение |  |  |
| 100 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: защиты от броска через спину. Т.д. в партере: Защиты от удержания со стороны головы. Т.д. в стойке: защиты от броска через грудь. Т.д. в партере: защиты от двойного узла ноги. | 3 | повторение |  |  |
| 101 | ОФП. СФП. Защиты от переворота рычагом. | 3 | изучение |  |  |
| 102 | ОФП. СФП. Защиты от переворота перекатом. | 3 | изучение |  |  |
| 103 | ОФП. СФП. Защиты от переворота рычагом. Защиты от переворота перекатом. | 3 | повторение |  |  |
| 104 | ОФП. СФП. Подвижные игры на воздухе. | 3 | повторение |  |  |
| 105 | Контрольные тесты (теоритические). | 3 | тестирование |  |  |
| 106 | Сдача переводных контрольных нормативов. | 3 | зачет |  |  |
| 107 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 108 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Июнь | 109 | Спортивно-оздоровительные мероприятия. Повторение изученного материала | 3 |  |  |  |
| 110 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок захватом ноги. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг локтя при помощи ног сверху. Подвижные игры. | 3 | изучение |  |  |
| 111 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на переднюю подножку. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг на оба бедра. Игры с мячом. | 3 | изучение |  |  |
| 112 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок захватом ноги. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг локтя при помощи ног сверху. Т.д. в стойке: ответные приемы на переднюю подножку. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг на оба бедра. | 3 | повторение |  |  |
| 113 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на заднюю подножку. Т.д. в партере: ответные приемы на удержание со стороны ног с захватом головы. Мини-футбол. | 3 | изучение |  |  |
| 114 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на переднюю подсечку. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя зацепом ногой. Эстафеты. | 3 | изучение |  |  |
| 115 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на переднюю подсечку. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя зацепом ногой. | 3 | повторение |  |  |
| 116 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на подхват захватом рукава и отворота, захватом ноги. Т.д. в партере: ответный прием на двойной узел ноги. Игра «Вышибалы» | 3 | изучение |  |  |
| 117 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на подхват захватом рукава и отворота, захватом ноги. Т.д. в партере: ответный прием на двойной узел ноги. | 3 | повторение |  |  |
| 118 | Восстановительные и расслабляющие мероприятия. | 3 |  |  |  |
| 119 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 120 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Июль | 121 | Теория: Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. ОФП. СФП. ОРУ. | 3 | беседа |  |  |
| 122 | Подведение итогов за учебный год. Подвижные игры. | 3 | беседа |  |  |
| 123 | Спортивно - оздоровительные мероприятия | 3 |  |  |  |
| 124 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на боковую подсечку захватом рук снизу. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг колена сбивая из стойки. | 3 | изучение |  |  |
| 125 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на подсад голенью. Т.д. в партере: ответный прием на узел поперек предплечьем вверх. «Лапта» | 3 | изучение |  |  |
| 125 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на боковую подсечку захватом рук снизу. Т.д. в партере: ответные приемы на рычаг колена сбивая из стойки. Т.д. в стойке: ответные приемы на подсад голенью. Т.д. в партере: ответный прием на узел поперек предплечьем вверх. | 3 | повторение |  |  |
| 127 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок через спину. Т.д. в партере: Ответные приемы на удержание сбоку. | 3 | изучение |  |  |
| 128 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответный прием на бросок через грудь. Т.д. в партере: ответные приемы на удержание со стороны головы. | 3 | изучение |  |  |
| 129 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок через спину. Т.д. в партере: Ответные приемы на удержание сбоку. Т.д. в стойке: ответный прием на бросок через грудь. Т.д. в партере: ответные приемы на удержание со стороны головы. | 3 | повторение |  |  |
| 130 | Игровые схватки. | 3 | совершенствование |  |  |
| 131 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 132 | Участие в соревнованиях между группами. | 3 |  |  |  |
| Август | 133 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на зацеп снаружи. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя захватом предплечья под плечо. | 3 | изучение |  |  |
| 134 | ОФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на зацеп снаружи. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя захватом предплечья под плечо. | 3 | повторение |  |  |
| 135 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок через голову. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя при помощи ног сверху. | 3 | изучение |  |  |
| 136 | ОФП. СФП. Т.д. в стойке: ответные приемы на бросок через голову. Т.д. в партере: ответный прием на рычаг локтя при помощи ног сверху. Игры с мячом. | 3 | повторение |  |  |
| 137 | ОФП. Освоение ранее изученного в учебно-тренировочных схватках. | 3 | совершенствование |  |  |
| 138 | ОФП. СФП. Чествование лучших спортсменов за учебный год. | 3 |  |  |  |