

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. МУРМАНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. МУРМАНСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СОРТИВНАЯ ШКОЛА № 16
ПО ДЗЮДО И САМБО»

Принята
педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16
протокол от 05.05.2022 года № 08



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

САМБО
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

Аспер
Виталий
Валерье
вич

Подписан: Аспер Виталий
Валерьевич
DN: C=RU, OU=директор,
O=МБУ ДО ДЮСШ г.
Мурманска № 16, CN=Аспер
Виталий Валерьевич,
E=sportschool-16@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2022.06.22 10:41:37+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Авторы-составители:
Аспер Виталий Валерьевич,
директор МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ № 16,
Ерофеева Ирина Валериевна,
заместитель директора по УВР
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16

г. Мурманск
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбо. Начальная подготовка» разработана на основании нормативных документов, в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), нормативными локальными актами МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16.

Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Данная учебная программа предусматривает подготовку спортсменов города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Технический арсенал борьбы самбо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на ноги и на локтевой сустав. Занятия борьбой самбо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 3 года обучения в группах подготовки (ГП). Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей, подростков с 8 до 18 лет.

Цели программы:

- изучение техники и тактики самбо, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо.

Обучающие задачи:

- изучение базовой техники самбо;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- овладение основами техники обширного комплекса физических упражнений.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости).

Воспитательные задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще).

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочной работы;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

На конец освоения программы обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями;
- развить общие физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов.

Планируемые результаты освоения программы:

- тестирование по общей физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы.

Режим занятий - 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по борьбе самбо предусматривает физкультурно-спортивную подготовку обучающихся в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы - 3 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-18 лет.

Условия набора детей: Группы подготовки (ГП). В группы подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. В группах подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

Режимы тренировочной работы.

Возраст обучающихся и наполняемость групп.

Наименование	Период	Минимальный	Минимальное	Максимальное
--------------	--------	-------------	-------------	--------------

группы	обучения	возраст для зачисления	число учащихся в группе	число учащихся в группе
ГП	1 год	8	10	15
ГП	2-3год		10	15

Объем тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 36 недель учебно-тренировочных занятий
ГП	1 год	6	216
ГП	2-3 год	6	216

Перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальные требования.

Наименование группы	Период обучения	Критерии зачисления
ГП	1-2 год	Выполнение контрольных нормативов
ГП	3 год	Выполнение контрольных нормативов

Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 12 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график																																				
Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Год обучения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя				
ГП-1	Т	О	Т	Т	Т	О	О	О	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
ГП-2	Т	О	Т	Т	Т	О	О	О	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
ГП-3	Т	О	Т	Т	Т	О	О	О	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т

Т-теоретическая подготовка, О-общая физическая подготовка, С-специальная физическая подготовка, ТТ-техничко-тактическая подготовка, К-контрольно-переводные испытания.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Формы, средства и методы работы, методики и технологии обучения.

Начального разучивания. На этом этапе формируется предварительное умение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Требования к технике безопасности.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий к тренерам-преподавателям и занимающимся предъявляются определенные требования.

Рекомендации к тренерско-преподавательскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;

- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;

- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием;

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него

- вести учет посещаемости обучающихся занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

Рекомендации к обучающимся:

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах подготовки 1 года обучения (ГП-1).

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали

Повороты (перемещения тела)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

Захваты. Основной захват – рукав-отворот

Выведения из равновесия.

Вперед
Назад
Вправо
Влево
Вперед - вправо
Вперед - влево
Назад - вправо
Назад - влево

Падения

На бок
На спину

На живот
Кувыркком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах подготовки 2-3 года обучения (ГП 2-3).

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Боковая подсечка под выставленную ногу
Подсечка в колено под отставленную ногу
Передняя подсечка под выставленную ногу
Бросок скручиванием вокруг бедра
Отхват
Бросок через бедро подбивом
Зацеп изнутри голенью
Бросок через спину с захватом руки на плечо
Задняя подножка
Контрприем от отхвата или задней подножки
Контрприем от зацепа изнутри голенью
Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удержание сбоку
Удержание с фиксацией плеча головой
Удержание поперек
Удержание со стороны головы
Удержание верхом
Переворот с захватом рук
Переворот с захватом руки и ноги
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Переворот ногами снизу
Прорыв со стороны ног

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ГП
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГП
3	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы самбо.	ГП
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГП

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- 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: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в 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 части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и 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 направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются 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.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно 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 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 тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

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 юношей, 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 следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+

3	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
4	Соревнования по демонстрации техники.	+
5	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
6	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам 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 придается 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.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Для групп подготовки выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя, которые могут служить основанием для оценки занимающихся это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей

развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

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

Нормативы для
групп подготовки 1 года обучения
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	3
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	12
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	14

Нормативы
групп подготовки 1 года обучения
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	8
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	10

Нормативы для групп подготовки 2 года обучения
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	4
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	16
4	«Челночный бег» 10x10 (с.)	10,0
5	Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы с места (м.)	5
6	Прыжок в длину с места (см.)	140

Нормативы групп подготовки 2 года обучения

по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	12
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	12
4	«Челночный бег» 10x10 (с.)	10,1
5	Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы с места (м.)	4
6	Прыжок в длину с места (см.)	130

Нормативы для групп подготовки 3 года обучения
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	5
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	18
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	20
4	«Челночный бег» 10x10 (с.)	9,3
5	Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы с места (м.)	6
6	Прыжок в длину с места (см.)	150

Нормативы групп подготовки 3 года обучения
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	15
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	14
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	15
4	«Челночный бег» 10x10 (с.)	9,5
5	Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы с места (м.)	5
6	Прыжок в длину с места (см.)	140

Нормативы для
групп подготовки 1- 3 года обучения
по технической подготовке.

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и

головы (по 5 раз в каждую сторону).		относительно и.п.	рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой 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.

Оценочная система

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Подтягивание в висе лежа (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание на перекладине (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками

		незначительными нарушениями	
«Челночный бег» 10x10 (с.)	«Челночный бег» без нарушений	«Челночный бег» с незначительными нарушениями	«Челночный бег» с серьезными ошибками
Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы с места (м.)	Метание набивного мяча из-за головы с места без нарушений	Метание набивного мяча из-за головы с места с незначительными нарушениями	Метание набивного мяча из-за головы с места с серьезными ошибками
Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок в длину с места без нарушений	Прыжок в длину с места с незначительными нарушениями	Прыжок в длину с места с серьезными ошибками
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой 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.

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 16 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда. Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности

детей. Все это позволяет тренерам-преподавателям организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный закон от 29.10.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», – 224 с., 2001.
7. Харлампиев А.А. Борьба Самбо – М.: "Физкультура и спорт", 1964.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков Самбо. /Под редакцией Табакова С.Е. - изд. 5-е. М.: Физкультура и спорт, 1996.
9. Акопян А.В. Воспитание волевых качеств у начинающих самбистов [Текст] / А. В. Акопян, Н. Г. Кулик Детский тренер. - 2005. - №2.
10. Грунтовский А.В. Русский кулачный бой: история, этнография, техника [Текст] / А. В. Грунтовский. - Санкт-Петербург, 2007.
11. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.

12. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов [Текст] / В. В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2005.
13. Искусство рукопашного боя [Текст] / Н. Н. Ознобишин [и др.]. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
14. Кириллова, А. В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Кириллова, Н.В. Ерохова. – Мурманск: МАГУ, 2016.
15. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004.
16. Максимов, Д.В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов [Текст] / Д. В.Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков //Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 8.
17. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приёмам в борьбе самбо [Текст]: методические указания к практическим занятиям./ О. А. Маркиянов, А. Н. Урмаев, Н. А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.
18. Мицкевич, Э.А. Самбо [Текст] / Э. А. Мицкевич. - Минск: БГПУ, 2003. - 259 с.
19. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства [Текст]: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н.А. Морева. – Москва : Просвещение, 2006.
20. Мороз, В.В. Теоретические основы борьбы самбо: технические характеристики и морфофункциональные аспекты приёмов [Текст] / В. В. Мороз, В. А. Замараев, Н. М. Киселёва. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999.
21. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др. ; под ред. С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013.
22. Основы психофизиологии экстремальной деятельности [Текст] / под ред. А. Н. Блеера. - Москва: Анита Пресс, 2006.
23. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности (на примере единоборств) [Текст]/ Петров А. Б. и [др.]// Детский тренер. - 2006.
24. Пустотин, А.А. Развитие выносливости юных борцов [Электронный ресурс] // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2014. - Т. 1. № 1. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/download/86349160.pdf>. - (Дата обращения 01. 05 2018).

25. Рудман, Д.Л. Самбо [Текст] / Д. Л. Рудман. - 2-е изд., перераб. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
26. Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приёмов [Текст] / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. - Москва: Человек, 2010. Самбо: вчера, сегодня, завтра [Текст] : мат-лы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти Е. М. Чумакова, 15 февраля, 2002 г. - Москва, 2002.
27. Самбо [Текст]: правила соревнований. Всероссийская федерация самбо. - Москва: Советский спорт, 2017.
28. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых [Текст] / сост. А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. - Москва: ФАИР, 2007.
29. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика [Текст] / сост. А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
30. Ушаков, А.Ф. Методика обучения спортсменов оперативно-тактическому анализу поединка в боевом самбо [Текст] / А. Ф. Ушаков, В. Л. Дементьев // Детский тренер. - 2005.
31. Харламова, М.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учеб.-метод. пособие [для студ. вузов, обуч. по направл. подгот. 050100.62 «Пед. Образование»] [Текст] / М. Н. Харламова ; М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманитар. ун-т. - Мурманск : МГГУ, 2014.
32. Харлампиев, А.А. Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева: к 100-летию со дня рождения [Текст] / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2006.
34. Ципурский, И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил [Текст] / И. Л. Ципурский. - Москва: ФГУ Глав-НИВЦ, 2004.
35. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
36. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2011.
37. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства [Текст] / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. - Краснодар: Краснодарские известия, 2009.
38. Щетинина, С.Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды как условие самореализации личности школьника [Текст] / С. Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. - 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа – свободный.
2. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа – свободный.
3. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». <http://sambo-70.ru>. Режим доступа – свободный.
4. Статья в википедии Самбо. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>. Режим доступа – свободный.
5. Федерация самбо Москвы. <http://mossambo.ru>. Режим доступа – свободный.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ
ОБУЧАЮЩИМИСЯ

1. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - Санкт-Петербург: Издательский дом “Сентябрь”, 2005.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. Пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва: Департамент ФКиС г. Москвы, 2009.
3. Свищев, И.Д. Особенности психической подготовки единоборцев / И. Д. Свищев // Детский тренер. - 2008. - №1.
4. Харламбиев, А.А. Система самбо / А. А. Харламбиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
5. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. С. Е. Табакова. - Москва : Физкультура и спорт, 2002.