

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Рекомендована к утверждению на  
заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Самбо»**

для группы учебно-тренировочного этапа первого года обучения (УТ-1)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Вавкина Е.А.

Тамбов  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
2.1. План учебного процесса .....	6
2.2. Календарный учебный график .....	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	11
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	11
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	11
3.1.2. Общая физическая подготовка .....	12
3.1.3. Специальная физическая подготовка .....	17
3.1.4. Вид спорта.....	20
3.1.4.1. Техническая подготовка. ....	20
3.1.4.2. Тактическая подготовка.....	21
3.1.4.3. Соревнования .....	22
3.1.4.4. Медицинское обследование. ....	22
3.1.5. Основы профессионального самоопределения .....	22
3.1.6. Судейская подготовка .....	23
3.1.7. Развитие творческого мышления.....	23
3.1.8. Различные виды спорта и подвижные игры. ....	24
3.1.9. Специальные навыки.....	24
3.1.10. Объемы учебных нагрузок. ....	25
3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма.....	25
4. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ .....	28
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	29
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа «Дзюдо» (далее – Программа) разработана на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1073 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г. регистрационный номер 71495) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1245.

Программа предназначена для учебно-тренировочных групп отделения самбо 1-го года обучения. В учебно-тренировочные группы зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи:

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знания, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребности в двигательной активности;
- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, овладение знаниями теории борьбы дзюдо, основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по дзюдо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Срок реализации программы – 1 год.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по самбо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Срок реализации программы – 1 год.

Нормативы	ГУТ - 1 год			
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 60 м	Не более 10,4	Не более 10,9	Высокий – 50% (11 чел) Средний – 27,2% (6чел) Низкий – 22,7% (5чел)	Высокий – 42,8% (3чел) Средний – 57,1%(4 чел) Низкий –% (0чел)
Бег на 1500 м	Не более 8,05	Не более 8,29	Высокий – 18,1% (4 чел) Средний – 50% (11 чел) Низкий – 31,9% (7чел)	Высокий – 14,2% (1 чел) Средний – 57,1% (4чел) Низкий – 28,5% (2чел)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18	Не менее 9	Высокий –68,1% (15 чел) Средний – 27,2% (6чел) Низкий – 4,5% (1чел)	Высокий – 57,1% (4 чел) Средний – 28,5% (2 чел) Низкий – 14,2% (1 чел)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +5	Не менее +6	Высокий – % ( чел) Средний – 90,9% (20 чел) Низкий –10% (2чел)	Высокий – 57,1% (4 чел) Средний – 42,8% (3 чел) Низкий – % ( чел)
Челночный бег 3х10 м	Не более 8,7	Не более 9,1	Высокий – 10% (2 чел) Средний – 59% (13 чел) Низкий – 31,8% (7чел)	Высокий – % ( чел) Средний – 71,4%(5 чел) Низкий –28,5% (2чел)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160	Не менее 145	Высокий –41 % (9 чел) Средний –45,4 % (10 чел) Низкий – 13,6% (3чел)	Высокий – 28,5% (2 чел) Средний – 42,8% (3 чел) Низкий – 28,5% (2чел)
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 4	-	Высокий –9% (2чел) Средний – 45,4% (10чел) Низкий – 45,4% (10 чел)	Высокий –% ( чел) Средний – % ( чел) Низкий – % ( чел)
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	-	Не менее 11	Высокий – % ( чел) Средний – % ( чел) Низкий –% ( чел)	Высокий – 42,8% (3чел) Средний – 28,5% (2 чел) Низкий – 28,5% (2 чел)
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	Не более 19,0 с	Не более 25,0 с	Высокий – 45,4% (10чел) Средний –40,9 % (9 чел) Низкий – 13,6% (3чел)	Высокий –57,1 % (4чел) Средний – 42,8%(3 чел) Низкий –% (чел)

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	Не более 25,0 с	Не более 28,0	Высокий – % ( чел) Средний – 54,5% (12чел) Низкий – 45,4% (10чел)	Высокий – 28,5% (2 чел) Средний – 42,8 % (3 чел) Низкий – 28,5% (2чел)
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	Не более 21,0	Не более 26,0	Высокий – 59% (13чел) Средний – 31,8% (7чел) Низкий – 9% (2 чел)	Высокий – 57,1% (4чел) Средний – 28,5% (2чел) Низкий – 14,2% (1 чел)

### Структура системы подготовки

Уровень	Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Минимальное количество часов в год
Углубленный	Первый	10	15-24	10	520

### Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Самбо» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
	Учебно-тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития избранного вида спорта;</li> <li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>- знание этических вопросов спорта;</li> <li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>- знание основ спортивного питания.</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
	Учебно-тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях</li> </ul>

		занятий по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>	
	Учебно-тренировочный этап	- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
<b>4</b>	<b>Основы профессионального самоопределения</b>	
	Учебно-тренировочный этап	- формирование социально значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
<b>5</b>	<b>Судейская подготовка</b>	
	Учебно-тренировочный этап	- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.
<b>6</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>	
	Учебно-тренировочный этап	- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа на период их активного отдыха.

**Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта**

## 2.1. План учебного процесса

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	78	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6
ОФП и СФП	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
Вид спорта	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Основы профессионального самоопределения	52	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Судейская подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5
Различные виды спорта и подвижные игры	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Развитие творческого мышления	26	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
Специальные навыки	26	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов:	520	44	44	44	42	42	42	44	44	42	44	44	44

## 2.2. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Разделы подготовки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>													
История развития дзюдо	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
Этические вопросы спорта	11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Нормы, требования, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в дзюдо	11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий дзюдо	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Основы спортивного питания	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
<b>Итого часов</b>	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Практика</b>													
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>								
Беговые упражнения	5	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Общие развивающие упражнения в ходьбе	5	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0
Прыжковые упражнения	5	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
Силовые упражнения	6	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
Упражнения для развития общих физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости)	6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Упражнения на борцовском мосту, для укрепления мышц шеи	6	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
Упражнения в самообороне	6	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Упражнения для развития быстроты реакции	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Упражнения на развитие ловкости	8	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Упражнения на развитие координации движений	8	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
Имитационные упражнения	7	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1
Скоростно-силовая выносливость	8	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
<b>Вид спорта</b>	<b>156</b>	<b>13</b>											
<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Техника бросков (2 кю)	24	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2
Техника скрывающих действий (2 кю)	23	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3
Техника работы в партере (2 кю)	23	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2

<b>Тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Тактика выполнения приемов	18	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
Тактика ведения поединка	19	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Тактика соревнований	19	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2
<b>Соревнования</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>								
<i>Аттестация</i>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Контрольные испытания	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Промежуточная аттестация	4	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Итоговая аттестация	4	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>Основы профессионального самоопределения</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Проведение разминки	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Определение и исправлении ошибок в выполнении техники приема у товарища	11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Проведение тренировочного занятия в младших группах	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
Построение группы, подача основных команд на месте и в движении	10	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту	10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
<b>Судейская подготовка</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>						
Судейство соревнований в роли судьи – секундометриста	11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Судейство соревнований в роли «бокового судьи»	11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Судейство соревнований в роли главного секретаря	10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейство соревнований в роли главного судьи	10	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
Ведение протоколов соревнований, составление заявки и положения соревнования	10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>									
<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						
<b>Специальные навыки</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Спортивное оборудование</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>									
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>520</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>

### 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1.Методика и содержание работы по предметным областям

##### 3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями в области теории борьбы дзюдо и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Цель – знание специальных знаний в области физической культуры и спорта, дзюдо.

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния дзюдо;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- значение гигиены, соблюдение режима дня.

##### **История развития самбо.**

История развития самбо в мире и нашей стране. Достижения самбистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий самбо. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по дзюдо в соревнованиях различного ранга.

##### **Значение занятий физической культурой и спортом.**

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность терпимость и многое другое.

##### **Этические вопросы спорта.**

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте. Комиссия МОК по этике.

##### **Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

##### **Нормы, требования, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в самбо.**

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

##### **Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий самбо.**

Возрастные особенности младшего школьного возраста. Возрастные особенности среднего школьного возраста. Возрастные особенности старшего школьного возраста.

### Основы спортивного питания.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

#### 3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы дзюдоистов в период ответственных соревнований.

К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, спортивные и подвижные игры.

Силы	Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие 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: поднятие 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.

#### Посредством гимнастики

Силы:	Подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднятие
-------	--

	гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
Выносливости:	Сгибание рук в упоре лежа.
Быстроты:	подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
Ловкости:	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
Гибкости:	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<b>Посредством тяжелой атлетики</b>	
Силы:	Поднимание гири - 16 кг, штанги - 25 кг.
<b>Спортивная борьба</b>	
Гибкости и быстроты:	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости:	Партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы:	Партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры:	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Быстроты:	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с.
Ловкости	Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа.
Спортивные игры для комплексного развития качеств:	Футбол, баскетбол, волейбол.

### **Специальные упражнения в упоре головой в татами.**

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных

заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы. В комплексах круговой тренировки упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 — 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов – 2-4; время работы на станции – 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) – 5-7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся. Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей спортсменов:

1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (1 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха). Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей:

#### **Разминка в движении.**

1. Исходное положение — в движении, легким бегом — перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голени назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятках.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

#### **Разминка на месте.**

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.
7. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.
8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.
9. Исходное положение — в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки на коленях — выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.

10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.

### **Специальная разминка.**

В зависимости от темы занятия специальная разминка может включать в себя кувырки, падения и самостраховку, элементы акробатики, или выполнения комплексов ударов и блоков.

1. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги в стороны — выполнить скручивание туловища в правый потом левый бок, каждый раз, касаясь грудью ковра за спиной, 12-16 раз.

2. Исходное положение — лежа на животе на мате или борцовском ковре, положить руки в стороны и удерживать неподвижно — поднимая ногу и скручивая туловище, коснуться правой ногой левой руки потом левой ногой правой руки, 12-16 раз.

3. Исходное положение — лежа на мате или борцовском ковре на животе захватить руками голеностопные суставы — выполнить перекаты справа налево, вперед назад, удерживая ноги, 12-16 раз.

4. Исходное положение — сидя на коленях на мате или борцовском ковре — выполнить выпады на правый потом левый бок, касаясь ягодицами ковра, 12-16 раз.

5. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре, ноги вытянуты в стороны — выполнить наклоны туловища внутрь, к правой и левой ноге, потом выполнить наклоны с ногами вместе, 12-16 раз.

6. Исходное положение — лежа на спине на мате или борцовском ковре, поднять ноги и опустить их за головой, выполнить упругие движения ногами, пытаясь дотянуться стопами как можно дальше от головы, 12-16 раз.

7. Исходное положение — сидя на мате или борцовском ковре — резким движением-прыжком выполнить переход из положения на коленях в положение присядку, 10-15 раз.

8. Исходное положение — из положения, лежа в упоре выполнить сгибание-разгибание рук 20 раз.

### **Упражнения, развивающие гибкость.**

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.

3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.

4. Сидя, заводить голени за голову при помощи рук.

5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.

6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).

7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.

### **Упражнения, развивающие равновесие.**

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.

2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.

3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.

4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.

5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.

6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:

- при подпрыгивании вверх;
- при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:

- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед. Перекат через стоящего на четвереньках.

Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на гоги, сгибая их в коленях.

Перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть тренера через свою спину. Во время переката на шине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковер.

#### **Колесо.**

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

#### **Колесо с поворотом.**

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

#### **Отжимание рук.**

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

#### **Отжимание ног.**

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты, левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

#### **Разведение и сведение ног сидя.**

Исходное положение: спортсмен сидит на ковре против партнера, оба опираются руками о ковер за спиной. Ноги вытянуты вперед. Партнер стопами обхватывает снаружи стопы дзюдоиста. Дзюдоист разводит ноги в стороны, а партнер сопротивляется этому движению. Затем партнер сводит ноги спортсмена, а тот постоянно сопротивляется этому движению.

#### **Упражнения, развивающие быстроту движений.**

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.
2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажки, ловить руками кузнечиков, стрекоз, бабочек.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из всевозможных положений.

#### **Упражнения на расслабление.**

Эти упражнения прделываются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.

1. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.
2. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и произвольно покачиваются.
3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.
4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

#### **3.1.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль формировании двигательных способностей самбиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений борьбы с учетом условий и характера применения дзюдоистом этих навыков в соревновательной обстановке.

#### **СФП в учебно-тренировочных группах**

<b>Развитие скоростно-силовых качеств:</b>	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним

	сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
<b>Развитие ловкости:</b>	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств в самбо применяются:

#### **Специальная подготовка. Техника самбо**

##### **Борьба в партере.**

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой прием на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой прием на руку, рычаг через предплечье от удержания поперек.
10. Болевой прием на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой прием на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

##### **Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноименную ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

##### **Самооборона.**

- 1 Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

##### **Партер.**

Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса,

накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.

Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.

Удержание поперек захватом дальней руки .

Удержание верхом.

Болевой прием; узел поперек.

Перегибание локтя захватом руки между ногами.

Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.

#### **Развитие скоростно-силовых качеств.**

Выполнение бросков в движении в течение 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут, провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120". Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

#### **Развитие скоростной выносливости.**

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180", повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут.

#### **Развитие выносливости.**

1. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.
2. Боковая подсечка.
3. Задняя подножка на пятке.
4. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .
5. Бросок захватом пятки изнутри.
6. Бросок через голову с подбивом голенью.
7. Боковая подножка с падением .
8. Бросок через бедро.
9. Выведение из равновесия рывком.
10. Бросок скручиванием с упором под локоть.
11. Боковое бедро.
12. Бросок через спину захватом руки на плечо.
13. Бросок через спину .

#### **Партер**

1. Удержания с боку .
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки .
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание (сбоку).
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса .
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу.

11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова-сухожилия.
14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.

#### **Самооборона:**

1. Защита от удара коленом.
2. Защита от ударов головой.
3. Защита от ударов палкой.
4. Защита от ударов локтем.
5. Болевой контроль захватом пальцев рук.

#### **Тактика дзюдо. Тактика передвижений:**

1. Подшагивание к партнеру.
2. Отшагивание от партнера.
3. Затаривание за партнера.

#### **Тактика проведения приемов:**

1. Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

#### **Тактика ведения поединка:**

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.
2. Распределение сил на весь поединок.

#### **Инструкторская и судейская практика:**

1. Проведение общей и специальной разминки.
2. Судейство соревнований в качестве судьи, секундометриста и арбитра.

#### **Психологическая подготовка:**

1. Психология взаимного понимания.
2. Стил поединка.
3. Оценка соперников.
4. Самооценка.

#### **Развитие скоростно-силовых качеств:**

Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек.

#### **Развитие скоростной выносливости:**

Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий.

Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

#### **Развитие борцовской выносливости:**

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут.

#### **Развитие ловкости:**

В поединке атаковать противника только вновь изученными техническими действиями.

### **3.1.4. Вид спорта**

### 3.1.4.1. Техническая подготовка

Базовая подготовка спортсмена в самбо должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения приемов и правильному передвижению по татами.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

В процессе технической подготовки используется комплекс методов спортивной тренировки. К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Техническая подготовка дзюдоиста строится на отработке следующих элементов:

#### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ, ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1 ГОДА

<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Боковая подсечка.</li><li>2. Задняя подножка на пятке.</li><li>3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .</li><li>4. Бросок захватом пятки изнутри.</li><li>5. Бросок через голову с подбивом голенью.</li><li>6. Боковая подножка с падением .</li><li>7. Бросок через бедро.</li><li>8. Выведение из равновесия рывком.</li><li>9. Бросок скручиванием с упором под локоть.</li><li>10. Боковое бедро.</li><li>11. Бросок через спину захватом руки на плечо.</li><li>12. Бросок через спину .</li></ol>
<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Удержания с боку.</li><li>2. Удержание поперек.</li><li>3. Удержание со стороны головы.</li><li>4. Удержание верхом</li><li>5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.</li><li>6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи</li><li>7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.</li><li>8. Болевой прием на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.</li></ol>

9. Болевой прием на руку, рычаг через предплечье от удержания поперек.
10. Болевой прием на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой прием на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

#### **3.1.4.2. Тактическая подготовка дзюдоистов 10-17 лет.**

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают самбисты 10–17 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе самбисты этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное суждение, недостаточный отдых между поединками).

В тактике ведения поединка с дзюдоистами 10-17-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать **тактические маневры** — передвижения самбистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение самбистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций:

а) Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри — отхват, передняя подсечка под выставленную ногу — бросок через спину захватом руки, передняя подножка — подхват изнутри, подхват под 2 ноги — подхват изнутри, задняя подножка — зацеп голенью снаружи. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### **3.1.4.3. Соревнования**

Спортивные соревнования – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнение достижений спортсменов.

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений учащихся в контрольных соревнованиях позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня. С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

Главные соревнования. Целью подготовки спортсмена является победа или завоевание возможно более высокого места в главных соревнованиях, установление рекордных достижений.

В то же время главные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим главным стартам на последующих этапах подготовки.

Главные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности.

#### **3.1.4.4. Медицинское обследование**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

#### **3.1.5. Основы профессионального самоопределения.**

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, результатом которого в старшем школьном возрасте является выбор будущей профессии. Данная программа поможет учащимся получить представление о профессии – тренер-преподаватель, привлекая учащихся к роли помощника тренера.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
11. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
12. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- 13.

#### **3.1.6. Судейская подготовка.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Овладение навыками организации соревнований.
7. Составление положения для проведения первенства школы по дзюдо.
8. Судейство внутришкольных соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

### **3.1.7. Развитие творческого мышления**

Творческий потенциал спортсмена имеет важное значение для дальнейшего совершенствования его технико-тактического мастерства. Поэтому, для нас представляет интерес взаимосвязь соревновательной деятельности с разнообразием (вариативностью) выполнения им атакующих действий из разных классификационных групп в условиях соревновательной деятельности. При этом мы исходили из предположения, что основу творческого потенциала спортсмена составляет такое качество личности как креативность.

Для развития креативности детей необходимо соблюдать правила:

-учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

-не сдерживать инициативы детей;

-не делать за них то, что они могут сделать самостоятельно;

-не спешить с вынесением оценочных суждений.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими. Прежде всего, это игры, где учащиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. Учащиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется включить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий, игры на счет.

### **3.1.8 Различные виды спорта и подвижные игры**

*Подвижные игры:* «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек». *Гимнастика:* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, 41 переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

*Баскетбол.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без

мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Плавание. Обучение умению держаться на воде.

*Плавание* произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

### 3.1.9. Специальные навыки

Самбо – жесткий вид спортивного единоборства. Для того чтобы развиваться и совершенствоваться в дзюдо крайне важно постоянно обдумывать ход тренировок, выявлять положительные и отрицательные моменты.

1. Главный принцип дзюдо: «Максимум эффективности, минимум усилий». На тренировке необходимо воздействовать на противника не физической силой, а техникой, стараться больше использовать технические приемы, вместо силовых.

2. Во время рандори и соревновательных поединков важную роль играют контрприемы, но если во время соревнований их все время применять, то соперник использует это против вас, а вас могут наказать за пассивность. Поэтому очень важно хотя бы несколько раз атаковать самому. Контрприемы – это очень хорошо, но не стоит на них полагаться как на единственный вариант атаки.

3. Огромное преимущество во время рандори и соревновательных поединков дает умение использовать различные захваты. Если вся схватка основана на одном виде захвата (например, за отворот дзюдоги и рукав) и противник все время его нейтрализует, это прямо указывает на отсутствие стратегии ведения поединка. Поэтому крайне важно хорошо знать разные виды захватов.

4. Если спортсмен чувствует сильную усталость и потерю интереса к совершенствованию и изучению приемов дзюдо, необходимо переключиться на время, например, на бразильское джиу-джитсу. Возможно что-то потом пригодится на соревнованиях по дзюдо. Можно заняться боксом или айкидо, т.к. можно освоить множество важных двигательных навыков, включая стойки, захват кисти и т.д.

5. Посещая тренировки в разных клубах, дзюдоист оказывается за пределами своей привычной среды, видит, как тренируются другие сенсеи, таким образом узнает что-то новое, о чем не говорил его наставник.

6. Важно тренироваться с опытными дзюдоистами. Это помогает усовершенствовать приемы дзюдо, лучше концентрироваться, получать удовольствие от поединка с искусным соперником.

### 3.1.10 Объемы учебных нагрузок

#### Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив соревнований	Год обучения
	1

Количество часов в неделю	10
Количество тренировок в неделю	4-5
Общее количество часов в год	520
Общее количество тренировок в год	208-260

### **3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма**

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к каждому учащемуся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Это выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и

совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники спортивной борьбы, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий дзюдо возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий дзюдо в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий дзюдо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

### **5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### **Оборудование зала**

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

В зале обязательно должны быть:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовки для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

**Борвский ковер.** Для занятий самбо Ковер САМБО должен быть размером от 11 х 11 до 14 х 14 метров. Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров.. После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или

маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На ковре должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается кругом.

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.** *Промежуточная аттестация* осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;
- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- определение уровня физического развития учащихся и динамику их результатов;
- прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования.

К *итоговой аттестации* допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей дополнительной предпрофессиональной программы по

избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения).

По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

### Требования к результатам освоения программы

**Учебно-тренировочный этап** 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.

### Контрольно-переводные нормативы учебно-тренировочный этап 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.
3. Гаткин Е. Я. Все о Самбо. – М., 2008
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу-маковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
5. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. - М., 2011
7. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

8. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы Отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. — М.: МИИТ, 2000.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под ред. С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
  11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://sambo.ru/>
2. [http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye\\_edinoborstva/samou4itel\\_po\\_sambo\\_dlja\\_na4inaju\\_wi\\_x/](http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inaju_wi_x/)
3. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>  
<http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>