|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **УТВЕРЖДАЮ** | | Директор | | МАУ «ФОК «Атлант" | | в г.Шахунья» | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | Ш.Р.Габдулин | |  |   ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС***  ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***     |  | | --- | | Срок реализации Программы -1 год | | Разработчики: Курбанов М.Р. | | Рецензент: Сандомирская Г.А. |     **город Шахунья**  **2015 г** |

Оглавление:

Введение

1. Нормативна часть
2. Общие требования к организации учебно-воспитательной работы
3. Режим учебно-тренировочной работы
4. Методическая часть
5. Организация учебно-тренировочного процесса
6. Организационно методические указания
7. Педагогический и врачебный контроль Комплекс контрольных упражнений Медицинское обследование

Текущий контроль тренировочного процесса

1. Теоретическая подготовка
2. Воспитательная работа и психологическая подготовка
3. Восстановительные средства и мероприятия
4. Программный материал для практических занятий Общая физическая подготовка.

Специальная -физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка

1. Информационные ресурсы

пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ( далее « Программа») МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» по самбо составлена на основе действующей программы, нормативно -правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29.12.12 г № «73-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», « О физической культуре и спорте в РФ» от 14.12.07 г № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 г № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27.12.13 г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.14 г № 41 « Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей; обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными самбистами. В связи с отсутствием взаимозаменяемости у тренерско- преподавательского состава государственная программа адаптирована под условия учебно­тренировочного процесса СП МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» - 46 учебных недель. При разработке адаптированной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача. Возраст зачисления 7 лет. В СО группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники самбо. Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу) вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1. Нормативная часть.

Основные принципы программы

* принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
* принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений
* принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале
* приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности
* гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности
* непрерывности образования и воспитания
* единства общей и специальной подготовки
* цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих; этапу и году обучения;
3. мониторинг состояния здоровья;
4. Общие требования к организации учебно-воспитательной работы

Учебная работа в МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные занятия;

* теоретические занятия;

-тестирование и медицинский контроль;

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

На основании нормативной части программы в МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором. МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно­тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные нормативы

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

* стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
* уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1. Режим учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей . Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и

навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; строгое соблюде­ние постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке спортсменов представлены в таблице

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

В группах СО этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Режимы учебно-тренировочной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период  обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по ОФП, СФП, ТТП на конец учебного года. |
| СОГ | | | | |
| Весь период | 7 | 15 | 6 | Выполнение  нормативов  ОФП |

Методическая часть программы.

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы:

-учебный годичный план отделения,

-тематический рабочий план учебной группы,

-план каждого занятия.

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

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению

эффективности выполнения раннее изученных движений и совершенствованию работоспособности. контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. по могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

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

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

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

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

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

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

* подготовительной,

-основной,

-заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30­40 мин.

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Тип занятия | | | |
| Учебный | Учебно-  тренировоч  ный | Тренировоч  ный | Контроль  ный |
| Вводно- | 30-40 | 25-30 | 20-25 | Разминка |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| подготовительная |  |  |  | проводится  самостоятельно |
| Основная | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 80-110 |
| Заключительная | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого: | 90-120 | 90-120 | 90-120 | 90-120 |

В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной масти урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные 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).

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание:

выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Л  а  в  н  « | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | ОФП | 104 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 |
| 2 | СФП | 45 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| 3 | ТТП | 100 | 8 | 10 | 11 | 5 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 |
| 4 | теоретическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Психологическая | 7 | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 6 | Соревнования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Контрольно­  переводные  испытания | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 8 | Медицинское  исследования | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 9 | Воспитательная  работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 276 | 25 | 27 | 27 | 26 | 25 | 24 | 28 | 27 | 27 | 25 | 15 |

2.2. Организационно методические указания .

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата .

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

**Задачи**

* укрепление здоровья и закаливание;
* коррекция недостатков физического развития;
* овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
* обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
* развитие физических качеств ( силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
* формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям самбо и здоровому образу жизни;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Основная цель СО этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов:

* легкой атлетики,
* акробатики,

-игровых видов спорта,

-единоборных видов спорта.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную),

создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее

шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие

специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

**Основные средства тренировочных воздействий:**

общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий самбо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно­силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс

1. Педагогический и врачебный контроль

Контроль на этапе тренировок включает использование комплекса методов- педагогических,  
медико- биологических и позволяет определить:

* состояние здоровья;
* уровень физического развития,
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся  
спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| оценка | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ОФП | | | |  | | |
| челночный бег 3 х 10 | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| подтягивание на высокой перекладине из виса | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| отжимание в упоре лежа | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| упор углом на брусьях | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| поднимание туловищ а из положения лежа на спине |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| прыжок в длину с /м | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| метание набивного мяча ( 1кг) из-за головы с места | 13/5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
| техническая подготовка | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 |
| исходное положение - «борцовский мост» забегание вокруг головы ( по 5 р.в каждую сторону) | выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | нарушение темпа смещения головы и рук  относительно и.п | выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. |
| варианты самостраховки | высокий полет ,  мягкое  приземление,  правильная  амортизация  руками | недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | демонстрация без ошибок с  названием приемов | демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | демонстрация с серьезными ошибками , неправильно назван прием |

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Медицинское обследование.

.В начале и учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование, которое включает:

* оценку уровня здоровья и функционального состояния;
* оценку сердечно-сосудистой системы;

В течении всего года учащиеся проходят:

* врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок ;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок , одеждой и обувью.
* контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

2.4 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий .

Название темы

Краткое содержание темы

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая культура-средство развития и укрепления человека | Понятие о ФК и спорте. Краткие сведения о функциях организма человека |
| Личная и общественная гигиена боксера. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спорт. сооружений. Оборудование и инвентарь. |
| Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| История и развитие самбо. | Краткий обзор развитие самбо. Правила соревнований. Их организация и проведение. |
| Самоконтроль в процессе занятий спортом. Врачебный контроль | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. |
| Общая характеристика спорт. тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание Роль режима и питания. |
| Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие, специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. |
| Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.. |

1. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет себе большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

. Средства и методы психологической подготовки:

* психолого-педагогические;
* средство массовой информации
* личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания
* проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными

1. Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

2.7.Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Основное внимание уделяется повышению физической подготовки спортсменов. В этот раздел могут войти общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры ( твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства ( фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя,

Действия встрою на месте и в движении. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами с ускорением.

Прыжки в длину с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через коня, на батуте, в воду с тумбы. Переползание на скамейке вперед, назад, на животе вперед , назад , на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения для мышц рук плечевого пояса.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Комплекс утренней гимнастики.

упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, упражнения на снарядах.

Акробатические упражнения :-группировки в приседе, сидя, лежа.

Перекаты вперед, назад прогнувшись, с опорой и без опоры руками. Стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора, присев, кувырок вперед с трех шагов, длинный кувырок вперед, кувырки назад .Мост с помощью партнера, самостоятельный поворот в сторону .Соединение элементов в комбинацию. Упражнения на батуте.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, различного содержания эстафеты.

Подвижные игры, народные игры, народные

Специальная физическая подготовка

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей , из стойки, с прыжками, падение на спину и набок из положения сидя, из полного присяда, из стойки на одной ноге, падение вперед и назад через партнера стоящего на четвереньках

Упражнения на мосту : в упоре головой в ковер движения вперед-назад , в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, уход с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, с захватом ног сидящим на спине.

Подвижные игры с элементами единоборств Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению партнера при взаимных одноименных захватов, при блокирющих захватах. Игры на умение быстро находить и осуществлять дебютные решения из неудобных исходных положений.

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из полунаклона туловища в стороны- встряхивание свободно висящей рукой; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке- махи, свободные покачивания, встряхивание другой ногой.

Исходные положения:

В начале и конце тренировки, соревновательные схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая атакующая, защитная.

Дистанция: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад , влево, в право, вперед с подставлением ног.

Повороты: налево- вперед, направо - назад, направо- кругом ( с поворотом на180 градусов). Подготовка к броскам: выведением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - в сторону , влево - вперед, в право- в сторону, в право - назад.

Положение борьбы лежа: в стойке на одном колене; выседы вправо; влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; лежа на спине вращение ног в коленном суставе движения на мосту лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе. Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стояках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой, стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой.

Взаиморасположение борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе- атакующий со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине - атакующий с боку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

После проведения разминки переходят к выполнению специальных упражнений. К таким упражнениям относят имитации отдельных приемов самбо или их элементов, отработку правильных падений, тренировочные схватки.

Техническая подготовка

Борьба стоя.

* задняя подножка под выставленную ногу;
* бросок рывком за пятку;
* выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи;
* бросок через бедро;
* задняя подножка с захватом пояса;
* выведение из равновесия рывком с захватом рукавов( снизу, сверху, без падения и с падением);

-бросок рывком за одноименную ногу и пояс;

* задняя подножка с захватом руки и пояса;

-боковая подсечка с захватом руки и пояса;

-боковая подсечка с захватом руки снизу;

* зацеп изнутри;
* выведение из равновесия рывком с захватом руки и проймы руки одноименной проймы;
* бросок с захватом ног;
* задняя подножка с колена;

-передняя подножка с колена;

* передняя подсечка с захватом рук;
* бросок через голову упором голенью в живот;
* бросок с захватом руки под плечо;
* бросок с захватом ног, вынося их в сторону;
* мельница;
* задняя подожка захватом руки и одноименной ноги;
* передняя подножка захватом руки и ноги;
* боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;;
* зацеп изнутри за одноименную ногу;
* зацеп снаружи;
* зацеп стопой;
* задняя подножка с захватом руки и падением;
* бросок захватом руки на плечо;
* бросок рывком за пятки;
* бросок захватом руки и одноименного бедра из нутри;
* мельница захватом разноименной ноги изнутри;
* передняя подножка с захватом руки и отворота;
* боковая подсечка с захватом рукава и отворота;
* передняя подсечка в колено;
* зацеп изнутри скручивая в сторону опорой ноги;
* боковая подсечка при наступлении противника;
* бросок захватом ног, сталкивая без отрыва от ковра;
* бросок захватом руки и одноименной голени снаружи;
* бросок захватом руки и обратным захватом пятки изнутри;
* бросок захватом руки и обратным захватом пятки из нутрии;
* бросок захватом разноименных рук и голени с боку;
* мельница захватом разноименной ноги снаружи;
* бросок захватом руки и обратным захватом ноги спереди;
* передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота;
* боковая подсечка в темпе шагов;
* задняя подсечка.

Борьба лежа

* удержание сбоку;
* переворачивание с захватом двух рук;
* рычаг локтя через бедро;
* переворот рычагом;
* удержание поперек;
* рычаг локтя через предплечья от удержания сбоку;
* уходы от удержания сбоку ( садясь, отжимая голову ногой через мост, перетаскивая, выкручиваясь)
* узел поперек;
* ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги;
* переворачивание захватом руки и ноги изнутри;
* заваливание нашагиванием;
* удержание сбоку с захватом рук;
* уходы от удержания поперек( отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упорм предплечья в живот, выводя руку и голову из -под туловища атакующего)
* рычаг локтя через предплечье из нижнего положения ( на четвереньках), поворачиваясь на спину;
* удержание верхом;
* узел предплечья вниз от удержания поперек;
* ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги;
* переворот косым захватом;
* удержание сбоку без захвата руки и под плечо;
* удержание со стороны головы с захватом рук;
* удержания со стороны ног;
* рычаг локтя захватом предплечья под плечо;
* уходы от удержания со стороны головы;
* разрывание сцепленных рук при проведении приема рычаг локтя с захватом руки между ног;
* узел поперек от удержания верхом;
* узел ногой;
* переворачивание захватом руки и ноги снаружи;
* уходя от удержания со стороны ног;
* удержание сбоку лежа;
* рычаг локтя захватом предплечья под плечо от удержания со стороны ног;

Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку с наружи;

* рычаг локтя между ног стоящему на четвереньках;
* разъединение сцепленных рук при проведении рычага локтя захватом руки между ног;
* удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса;
* ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике с захватом одноименной ноги;
* удержание верхом без захвата рук;
* удержание верхом без захвата рук;
* удержание поперек захватом дальней руки одноименной рукой;
* уход от удержания сбоку лежа;
* узел ноги руками после удержания поперек;
* переворачивание захватом рукава;
* заваливание дальней подножкой;
* уходы от удержания верхом;
* обратное удержание сбоку;
* рычаг локтя зажимая руку бедрами;
* удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри;
* рычаг локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом;
* обратное удержание со стороны головы;
* рычаг локтя захватом руки между ног садясь;
* разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки;
* удержание со стороны ног с захватом рук;
* узел снизу против удержания верхом;
* узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы;
* ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике захватом разноименной ноги;
* рычаг колена с зажимом ноги бедрами;
* узел ноги ногой;

-переворачивание опрокидыванием;

* удержание сбоку с захватом своего бедра;
* удержание верхом с обвивом ног;
* рычаг плеча через бедро;
* удержание поперек зажимом ближней руки ногами;
* рычаг локтя через предплечье, от удержания поперек, захватывая запястья разноименной рукой;
* рычаг локтя захватом руки между ног, не перенося ногу через туловище;
* разъединение сцепленных рук при проведении рычага локтя захватом руки между ног;
* поворачивая противника на бок;
* просовывая руку между предплечьем и туловищем противника.

Упражнения, развивающие гибкость

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных уп - ражнений 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. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и подня­тую перед собой.
7. Стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад.
8. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо и наоборот.
9. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево.
10. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать пово­роты корпуса вправо и влево.
11. Поставить ступни параллельно на ширину 1,5—2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоняя верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12—16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце — ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя.

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. 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°.

1. 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.

Упражнения для развития ловкости

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.

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 ко-

Колесо

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

Упражнения, развивающие силу

Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки плечевого пояса и увеличивают силу. На тренировке они быстро разогревают организм и создают хорошее самочувствие.

Как упражнения можно применять:

* поднимание и толкание тяжелых камней,
* перекатывание и перетаскивание тяжестей.
* поднимание тяжестей на веревке через блок.

Упражнения с резиной

* тренировка рывков для передних и боковых подсечек;
* тренировка рывков для захвата на «мельницу»;
* тренировка рывков для броска захватом руки на плечо;
* тренировка рывков для броска захватом руки под плечо.

Упражнения с дозированным сопротивлением

Упражнения с дозированным сопротивлением являются как бы продолжением упражнений для развития силы и укрепления связочного аппарата. Кроме того, они служат прекрасной подготовкой для преодоления сопротивления противника.

При проведении таких упражнений движения должны быть ритмичными, медленными, иначе трудно согласовывать степень напряжения своих мышц и мышц противника. В тех движениях, где это возможно, следует менять положения (например, правую стойку на левую), а если роли самбиста и его партнера неодинаковы — необходимо сменять друг друга.

Отжимание рук

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

Вытягивание рук

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне пояса сцеплены «замочком» с раз­ноименными руками партнера. Левая рука выпрямлена, правая согнута. Сгибая левую руку, тянуть ее за правую руку партнера и, постепенно выпрямляя правую, сопротивляться тяге левой 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.

Приподнимание и опускание рук через стороны

Исходное положение: основная стойка, руки вверх, ладони наружу. Партнер, стоя сзади, захва­тывает снаружи предплечья самбиста. Самбист опускает руки в стороны—вниз, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки спортсмена окажутся опущенными вдоль тела, партнер вновь захватывает его предплечья снаружи. После этого самбист начинает поднимать руки стороны—вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление.

Разведение и сведение рук на уровне плеч

Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья самбиста. Тот разводит руки в стороны, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда руки самбиста окажутся разведенными в стороны, партнер усилием рук возвращает его руки в исходное положение, а спортсмен оказывает постоянное сопротивление.

Приседания

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. Партнер, стоя сзади, кладет руки на плечи самбиста. Самбист медленно приседает и вновь выпрямляет ноги. Партнер во время приседания спортсмена равномерно нажимает на его плечи, а во время выпрямления ног постоянно затрудняет ему движение.

Разведение и сведение ног сидя

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

Поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова низко опущена. Партнер стоит таким образом, что туловище самбиста находится между его ногами, а он ладонями упирается в затылок спортсмена. Самбист поднимает голову вверх, а партнер оказывает ему постоянное сопротивление. Когда самбист поднял голову, партнер начинает ее сгибать, медленно нажимая на затылок, а тот оказывает постоянное сопротивление.

Наклоны головы вправо и влево, стоя на четвереньках

Исходное положение: стоя на четвереньках, голова наклонена к правому плечу, туловище находится между ногами партнера, который левой ладонью упирается в левый висок самбиста. Когда голова самбиста находится у левого плеча, он начинает наклонять ее к правому плечу, а партнер, упираясь правой ладонью в правый висок самбиста, оказывает ему равномерное сопротивление. Затем следует делать упражнение в другую сторону.

Упражнения, развивающие быстроту движений

При развитии этого качества самбист должен учитывать следующее:

* излишний вес тела замедляет движения;
* сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
* плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
* делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту рекомендуются следующие упражнения:

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 проделываются для отдыха в конце урока 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 непроиз­вольно 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.
5. Из стойки ноги врозь повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены как плети и захлестываются по движению вокруг туловища.
6. Основная стойка, руки вверху внезапное расслабление всех мышц рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.
7. Плечевые части рук отведены в стороны, предплечья в вертикальном положении, но кисти свисают — потряхивание предплечьями.

3.0. информационные ресурсы

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. САМБО –наука побеждать .
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.