

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «12» мая 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № 135

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

**Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Самбо»
(базовый и углубленный уровень)**

Нормативный срок реализации: 8 лет.

Составители:

Лоптунов К.А. - старший тренер-преподаватель по борьбе МАУДО «ДЮСШ»

Солнцева И.Ю. - тренер-преподаватель по борьбе МАУДО «ДЮСШ»

Рецензенты:

Худовекова Л.Г. - начальник отдела МОЦ МКУ «ИМЦ»

Михайлова Т.В. - специалист по дополнительному образованию МОЦ МКУ «ИМЦ»

2020 год
Кандалакша

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Методическая часть программы	14
4. Система контроля и зачетные требования	37
5. План воспитательной и профориентационной работы	47
6. Антидопинговые мероприятия	51
7. Список литературы	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

И сегодня, дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимумусодержания, структуре, условиямреализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Направленность, цели и задачи образовательной программы. Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Самбо» по направленности является **физкультурно-спортивной**; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Актуальность программы состоит в том, что борьба самбо – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности. Данная программа разработана под условия, созданные в МАУДО «ДЮСШ» для занятий борьбой самбо с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний об истории развития самбо в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания;
- сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по борьбе;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (самбо);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по самбо;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в воспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям борьбой;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма средствами борьбы самбо;
- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для борьбы самбо;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;
- развитие основ физической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.)

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность-определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность-предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по самбо.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1. Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимального возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

2. Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных

результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы углубленного уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 14 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровень подготовки и минимальное количество обучающихся

Таблица № 1

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 8-9 лет	15-30
		БУ-2, 9-10 лет	15-30
		БУ-3, 10-11 лет	10-20
		БУ-4, 11-12 лет	10-20
		БУ-5, 12-13 лет	8-16
		БУ-6, 13-14 лет	8-16
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	8-16
		УУ-2, 14-16 лет	6-12

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18

Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила					+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для борцов; прочное освоение современной техники борьбы и умение эффективно применять ее в схватках; овладение тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития футбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по самбо, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий самбо;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по самбо;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий самбо.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- 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 обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами самбо и подвижных игр;
- умение развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

- #### **В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня**
- 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 самбо.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в самбо;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Мурманской области и Кандалакшском муниципальном районе.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для самбо специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества борцов;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования для занятий самбо;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение, организуются тренировочные сборы, оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 42 недели занятий в МАУДО «ДЮСШ». (10 недель каникулы, работа по индивидуальным планам подготовки).

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Аттестация (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная		Итоговая	1-й год БУ-1	2-й год БУ-2	3-й год БУ-3	4-й год БУ-4	5-й год БУ-5	6-й год БУ-6	1-й год УУ-1
Общий объем часов		3024	130	150	2672	63	9	252	252	336	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметы в области			150	1036			117	117	122	122	192	192	233	233
1.1.	Теория			150				15	15	20	20	20	20	20	20
1.2.	ОФП				378			54	54	60	60	75	75	0	0
1.3.	ОФП и СФП				184							12	12	80	80
1.4.	Основы профессионального самоопределения				64									32	32
1.5.	Вид спорта				410			40	40	45	45	50	50	70	70

2.	Вариативные предметные области		130		1636	63	9	135	135	214	214	228	228	271	271
2.1.	Инструкторская и судейская практика				48			0	0	4	4	10	10	10	10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				330			33	33	38	38	40	40	54	54
2.3.	Развитие творческого мышления				242			0	0	36	36	40	40	45	45
2.4.	Национальный региональный компонент				110			10	10	15	15	15	15	15	15
2.5.	Специальные навыки (ТПП)				480			40	40	50	50	70	70	70	80
2.6.	Спортивное и специальное оборудование				240			20	20	20	20	40	40	40	40
2.7.	Контрольные соревнования				154			12	12	20	20	20	20	25	25
3.	Медицинское обследование				32			4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Самостоятельная работа		130					15	15	15	15	15	15	20	20
5.	Аттестация														
5.1.	Промежуточная аттестация					63		9	9	9	9	9	9	9	0
5.2.	Итоговая аттестация						9								9
Практические занятия		2672						213	213	292	292	376	376	455	455
1.	Тренировочные мероприятия	2332						193	193	262	262	336	336	375	375
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	180						10	10	20	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	160						10	10	10	10	20	20	40	40

Календарный учебный график

Месяц	Даты	Год обучения								Итого
		Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	
сентябрь	01-06	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	
	07-13	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	
	14-20	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	
	21-27	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	
	28.08-04.10	6п	6п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	

октябрь	05-11	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	19-25	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	26.10-01.11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
ноябрь	02-8	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	09-15	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	16-22	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	23-29	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
декабрь	30.10-06.12	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	07-13	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п
	14-20	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	21-27	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	28.12-03.01	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
январь	04-10	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
		6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	11-17								
	18-24	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	25-31	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
февраль	01-07	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	15-21	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	22-28	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п
март	01-07	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	15-21	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п
	22-28	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	29.03-04.04	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п
	05-11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п

	19-25	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	26.04-02.05	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	
май	03-09	1т+4п +1па	1т+4п +1па	7п+1п а	7п+1п а	1па+9п	1па+9п	1иа+11 п	1иа+11 п	
	10-16	4па+2 п	4па+2 п	4па+4 п	4па+4 п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п	
	17-23	4па+2 п	4па+2 п	4па+4 п	4па+4 п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п	
	24-30	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
июнь	31.06-06.06	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	07-13	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	14-20	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	
	21.06-27	к	к	к	к	к	к	к	к	
июль	28.06-04.07	к	к	к	к	к	к	к	к	
	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	26.07-01.0	к	к	к	к	к	к	к	к	
	02-08	к	к	к	к	к	к	к	к	
	09-15	к	к	к	к	к	к	к	к	
	16-22	к	к	к	к	к	к	к	к	
	23-29(31)	к	к	к	к	к	к	к	к	
данные сводные	аудиторные занятия (теорети ческие)	15	15	20	20	20	20	20	20	150
	практические занятия	213	213	292	292	376	376	455	455	2672
	самостоятельная работа	15	15	15	15	15	15	20	20	120
	промежуточная аттестация	9	9	9	9	9	9	9	0	63
	итоговая аттестация								9	9
	Всего	252	252	336	336	420	420	504	504	3024

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация - ПА

Итоговая аттестация - ИА

Каникулы – К

**Расписание учебных занятий на 2020-2021 учебный год, представлено на сайте
МАУДО «ДЮСШ»**

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка самбистов-многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях сложности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности обучения позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

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

Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника

секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

На базовый уровень зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень. Группы базового уровня 2-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

На тренировочном этапе углубленного уровня группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Группы углубленного уровня – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов, ориентированные на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав

нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для базового и углубленного уровня нормативы являются важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий год или уровень подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту спортсмена. Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Методическое обеспечение программы

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, учета индивидуальных особенностей.

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 спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

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 самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

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

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

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

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

2.1.1. Базовый уровень.

2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
6	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.
8	Технико-тактическая подготовка	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.
10	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

2.1.1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, содержанием.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.
- Простейшие акробатические элементы.
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.
- Упражнения для развития основных физических качеств. Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Спортивная борьба – 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

- Спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

- Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

2.1.1.3. Вид спорта.

Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски) - Задняя подножка.

- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.

- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи. Борьба лежа (переворачивание)
- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.

- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
- Болевые приемы
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук. Страховка и самоконтроль при падениях:
- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- Падение с прыжка,
- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- Падение на спину кувырком в воздухе,
- Падение кувырком вперед,
- Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.
- Упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

- Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

2.1.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо(влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки.

Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести

стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

2.1.1.5. Развитие творческого мышления

Спортсмен, находящийся во власти своих мыслей и не умеющий управлять ими, не достигнет высоких спортивных результатов. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мышление спортсмена заиклено на своих недостатках, и в этом случае является тормозом в его совершенствовании. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное то, чего нет, а не на позитив.

Творческое развитие берет начало от правильного воспитания и обучения. Оно не может сформироваться без познания окружающего мира. Человек вначале знакомится с обыденным раскладом вещей, явлений, и только потом может их неординарно осмыслить, «переработать».

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Упражнения и тренировки для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Упражнения и тренировки различают в зависимости от поставленной цели: тренировки для развития воображения, тренировки для развития ассоциативного мышления, тренировки для развития мышления по аналогии и т.д. По своей сути многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность. Главное чтобы такие задания были нестандартными, а так же специфика дивергентных задач заключается в том, что на один поставленный вопрос может быть не один, а несколько или даже множество верных ответов. В ходе выполнения задач у детей развиваются такие качества, как оригинальность, гибкость, беглость (продуктивность) мышления, легкость ассоциирования, сверхчувствительность к проблемам и другие качества и способности, необходимые в творческой деятельности.

2.1.1.6. Специальные навыки

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2.1.1.7. Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования используемого в лыжных гонках;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Зачетные требования для групп закончивших обучение на базовом уровне включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике соответствующего года освоения программы.

2.1.2. Углубленный уровень

2.1.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены-победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).
4	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
6	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и

		мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
8	Технико-тактическая подготовка	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

2.1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств:

Легкая атлетика для развития:

- Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
- Ловкости – челночный бег 3×10 м.
- Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

- Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- 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, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по пластуны, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

- Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика для развития

- силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг;
- толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг.

Спортивная борьба для развития

- Гибкости и быстроты – забеги на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

- Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину; стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет

- 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. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры для комплексного развития качеств – хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, регби.

Работа субмаксимальной мощности.

- Круговая тренировка: один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

- 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках).

- 2 станция – бег по коврам 100м.

- 3 станция – броски партнера через спину 10 раз.

- 4 станция – забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.

- 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

- 6 станция – полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

- 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

- 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.

- 9 станция – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.

- 10 станция – лазание по канату – 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности

- Круговая тренировка: два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5 минут.

- 1 станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса).

- 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.

- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

- 4 станция – подтягивание на перекладине.

- 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.

- 6 станция – жим штанги лежа (50% от максимального веса). - 7 станция – отрыв от ковра лицом к партнеру.

Выносливость

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 2 станция – борьба за захват 3 минуты.
- 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.
- 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 5 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
- 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.
- 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 8 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
- 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты.
- 10 станция – приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.
- 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.
- 13 станция – броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.
- 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.
- 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты. Комплексы упражнений

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

2.1.2.3. Вид спорта

Борьба в стойке

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноименной руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

Борьба лежа

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).

- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

Борьба лежа

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище - ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после - захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

Комбинации болевых приемов

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

Примерная последовательность совершенствования в технике

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов. - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбележа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

2.1.2.4. Основы самоопределения

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 обучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

2.1.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры Баскетбол.

Передвижения. Бег с изменением направления.

Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

2.1.2.6. Судейская практика

- Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам.
- Организация и участие в показательных выступлениях.
- Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейство соревнований.

2.1.2.7. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления;

Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2.1.2.8. Специальные навыки

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

2.1.2.9. Спортивное и специальное оборудование

Спортивная экипировка лиц, проходящих обучение по предпрофессиональной программе должна соответствовать международным и всероссийским правилам.

Поэтому обучающимся необходимо знать перечень и требования к экипировке.

2.2. Медико-биологический контроль

Раз в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.3. ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год, соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана, требования к условиям реализации и срокам обучения можно увидеть в таблицах.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле(количество соревнований)

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1	Контрольные	-	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3
4	Главные	-	-	1	1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общей сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15.30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.6.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

№ п/п	Параметры	Уровни подготовки							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
2.	Количество занятий в неделю (максимальное)	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
3.	Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504
4.	Продолжительность одного занятия	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Общие основы Самбо ПП и ТБ. Правила и методика судейства по самбо	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по самбо.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д. силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование

5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные поединки, промежуточный отбор, соревнования
---	-----------------------------	--	---	--	---

2.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренировочных методов и заданий. Тренировочные методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренировочных методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбор для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при

прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на теотнотельно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое

внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

2.6. Требования техники безопасности

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
 - травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
 - недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.
9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.
10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
5. Во время занятий ношение очков запрещено.
6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

7. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
8. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:
 - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
 - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
 - не допускается применение запрещенных приемов;
 - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на следующий уровень (год обучения) обучающиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные самбисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением

педагогического (тренерского) совета, в порядке исключения, переводятся на следующий уровень.

Не выполнившему контрольные нормативы борцу предоставляется право тренироваться на прежнем уровне.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной форме борца.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий учебный год существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами-методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация – форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий контроль (за один учебный год) освоения программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация - позволяет оценить уровень полного курса программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки. Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

Сбор информации;

Анализ накопленной информации;

Планирование тренировочной деятельности.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга

являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий учебный год. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце восьмого года обучения (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

За высокие спортивные результаты и достижения, показанные за период обучения, по решению педагогического совета МАУДО «ДЮСШ» обучающиеся, члены сборных команд Мурманской области и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца МАУДО «ДЮСШ».

Нормативы для БУ-1 по общей физической подготовке (мальчики).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х10, с.	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	4
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	8
Упор углом на брусьях, с.	3
Прыжок в длину с места, см.	145
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	11,8

Нормативы для БУ-1 по общей физической подготовке (девочки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	10,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	6
Прыжок в длину с места, см.	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	10,0

Нормативы для групп БУ-2 по общей физической подготовке (мальчики).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	8,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	5
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	13
Упор углом на брусьях, с.	4
Прыжок в длину с места, см.	175
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	13,2

Нормативы БУ-2 по общей физической подготовке (девочки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	9,4

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	14
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	9
Прыжок в длину с места, см.	165
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	10,7

Нормативы БУ-1-2обучения по технической подготовке.

Контрольные упражнения.	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост». Забеганиявокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой борьбы самбо и дзюдо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Нормативы БУ-3
по общей физической подготовке (мальчики).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	8,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	9
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	20
Упор углом на брусьях, с.	5
Прыжок в длину с места, см.	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	15
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	16,0

Нормативы БУ-3
по общей физической подготовке (девочки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	8,6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	20

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	15
Прыжок в длину с места, см.	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	12,5

Нормативы БУ-3
по технической подготовке.

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

Нормативы БУ-4
по общей физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 х 10, с.	27,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	14
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	40
Прыжок в длину с места, см.	230
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	10

Нормативы БУ-4
по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0

Нормативы БУ-4

по общей физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 х 10, с.	30,5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	20
Прыжок в длину с места, см.	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	13

Нормативы БУ-4
по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	26,0

Нормативы БУ-4
по технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения.	Нормативы
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Интегральная экспертная оценка (средний балл).
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).

Нормативы БУ-5
по общей физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 х 10, с.	26,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	50
Прыжок в длину с места, см.	240
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	11

Нормативы БУ-5 по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	23,0

10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	19,0
--	------

Нормативы БУ-5
по общей физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	29,8
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	24
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	24
Прыжок в длину с места, см.	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	14,5

Нормативы БУ-5
по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	23,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	26,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	24,0

Нормативы БУ-5
по технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения.	Нормативы
Владение техникой борьбы самбо и дзюдо, изучаемой на данном этапе.	Интегральная экспертная оценка (средний балл).
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).

Нормативы БУ-6
по общей физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	26,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	17
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	60
Прыжок в длину с места, см.	245
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	13

Нормативы БУ-6
по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	17,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	17,0

Нормативы БУ-6
по общей физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	28,9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	29
Прыжок в длину с места, см.	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	15

Нормативы БУ-6
по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0

Нормативы БУ-6
по технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения.	Нормативы
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Интегральная экспертная оценка (средний балл).
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).

Нормативы для УУ-1
по общей физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	19

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	70
Прыжок в длину с места, см.	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	14

Нормативы УУ-1
по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	15,0

Нормативы УУ-1
по общей физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	28,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	30
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	26
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	35
Прыжок в длину с места, см.	225
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	16,5

Нормативы УУ-1
по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	22,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	19,0

Нормативы УУ-1
по технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения.	Нормативы
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Интегральная экспертная оценка (средний балл).
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).

Нормативы УУ-2
по общей физической подготовке (юниоры).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	25,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	21
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	75
Прыжок в длину с места, см.	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	14

Нормативы УУ-2
по специальной физической подготовке (юниоры).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	15,5
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	19,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	15,0
10 бросков партнера через грудь, с.	18,0

Нормативы УУ-2
по общей физической подготовке (юниорки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 10 x 10, с.	28,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	32
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	38
Прыжок в длину с места, см.	230
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м.	17,0

Нормативы УУ-2
по специальной физической подготовке (юниорки).

Контрольные упражнения.	Нормативы
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 – вправо), с.	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	18,0

Нормативы УУ-2
по технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения.	Нормативы
-------------------------	-----------

Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и положении лежа изучаемых на данном этапе.	Интегральная экспертная оценка (средний балл).
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).

4.ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа –это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях футболом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, **создавать условия** для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, **формировать потребности** ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Основные направления	Содержание работы	Сроки выполнения
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	март
	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	
Эстетическое воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	апрель
	Беседа «Красота тела и души»	
	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	

Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности ПДД	в течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
Работа с одаренными детьми	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	в течение года
	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	по мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	май

5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение:* 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение:* пожизненная дисквалификация.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов наДону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М.,1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.