

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ДЮСШ

А.В. ГАЛКИН

«31» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО САМБО

(Программа рассчитана от 3 до 8 лет обучения для детей от 6- 18 лет)

СОСТАВИЛ:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЮСШ  
ШАДЫМОВ В.Г.

С. ХОРОЛЬ, 2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом № 231 от 19 сентября 2012 года.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки, содержит базовую теоретическую и практическую основу. Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Отличительные особенности данной программы:

Особенностью данной программы является большее количество часов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа охватывает период обучения с 6 по 18 лет и основана на последовательности и непрерывности учебно-воспитательного процесса, решении задач укрепления здоровья, создании предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Это даёт возможность тренеру-преподавателю (соответствующей специализации) пользоваться едиными методическими положениями основанных на:

- преемственной последовательности целей и задач, средств и методов обучения воспитанников;
- постепенном возрастании объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношении между которыми постепенно изменяется;
- строгом соблюдении принципов систематичности и доступности при планировании тренировочных нагрузок в процессе обучения.

В настоящей Программе определены этапы подготовки юных самбистов, структура и основное содержание работы спортивных секций, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение от 3 до 10-ти лет, по следующим разделам:

1. Общие основы самбо.
2. Изучение и обучение основам техники самбо.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в самбо.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 6-18 лет.

Сроки реализации программы 3-7 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю).

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

4 года обучения – 12 человек.

5,6,7,8,9 года обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **1. Организация учебно-воспитательной работы**

Организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися тренерами-преподавателями при содействии родительского комитета.

Учебная работа в отделении самбо в ДЮСШ организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

В соответствии с конкретными условиями работы ДЮСШ в данную программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные принципы и установки программы должны быть сохранены. Учебные группы, отделения самбо комплектуются с учетом возраста и степени спортивной и физической подготовленности занимающихся от 6 до 18 лет включительно, допущенные по состоянию здоровья врачом к занятиям (соревнованиям) по самбо. Поступающие должны иметь письменное разрешение родителей. Прием в ДЮСШ и комплектование групп производится в августе и первых числах сентября. Группы ДЮСШ комплектуются из числа наиболее способных и подготовленных учащихся общеобразовательных школ. При этом учитывается их возраст, физическая и спортивная подготовленность. Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны сдать контрольные испытания согласно требованиям данной программы. Каждой учебной группой на протяжении всего периода обучения руководит тренер-преподаватель, который ведет не только учебную, но и воспитательную работу.

Учебно-тренировочные занятия в отделении самбо ДЮСШ проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию юные спортсмены должны ежедневно делать утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренеров-преподавателей для совершенствования физической и технической подготовки.

Подготовка общественных инструкторов и судей обеспечивается в процессе учебно-тренировочных занятий и в специально выделенное для этих целей время. На теоретических занятиях будущие общественные инструкторы должны приобрести необходимые им знания.

Занимающиеся участвуют в товарищеских календарных играх и соревнованиях, которые являются проверкой их успеваемости.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться требования по врачебному контролю, предупреждения травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо решать воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность, и дисциплину. Воспитанию занимающихся должны способствовать: организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, к аккуратной явке на занятия и выполнению правил соревнований. Большое значение как средство воспитания имеет личный пример тренера.

Тренер-преподаватель обязан следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, их дисциплиной, проверять дневники, поддерживать связь с родителями и классными руководителями спортсменов. Неуспевающих учащихся тренер-преподаватель может временно отстранить от занятий.

Учебный процесс в ДЮСШ организуется с учетом режима школьного дня и занятости детей в школе. В соответствии с общими задачами ДЮСШ определяются и основные задачи работы каждой из групп.

В группах НП - всестороннее физическое развитие, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, обучение приемам техники акробатических элементов и танцевальных шагов, изучение правил соревнований. Особое внимание должно уделяться навыкам самостоятельной работы.

В группах УТГ - всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, развитие физических качеств: быстроты- силы, ловкости, выносливости, координационных способностей, совершенствование двигательных навыков, совершенствование элементов техники в сочетании с изучением комплексного выполнения движений.

## 2. Планирование и режим рабочего времени

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе изложенных в программе учебных материалов

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятия по теоретическому и практическому разделам

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом будущему инструктору-общественнику и судье по спорту.

На практических занятиях юные спортсмены занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Таблица № 1. Распределение часов для каждой учебной группы

П / П М	Содержание занятий	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		год обучения		Год обучения	
		до года	Свыше года	до года	Свыше года
	<u>Теоретические занятия</u>				
1	Физическая культура и спорт в России	2			
2	Краткий обзор развития самбо в России	-	2	2	2
3	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	2	2	2
5	Основы техники и тактики (по видам спорта)	-	2	4	4
6	Основные методики обучения и тренировки (по видам спорта)	-	2	2	2
7	Правила соревнований их организация и проведение	2	2	2	4
8	Оборудование, инвентарь и место для занятий (по видам спорта)	2	2	2	2
9	Установки на соревнования и разбор проведенных соревнований	-	2	4	6
	<b>Итого часов:</b>	10	16	20	24

<u>Практические занятия</u>					
1	Общая физическая подготовка	80	100	120	200
2	Специальная физическая подготовка	80	100	120	250
3	Изучения и совершенствование техники (по видам спорта)	50	93	138	128
4	Изучения и совершенствование тактики (по видам спорта)	50	93	138	128
5	Приемные и переводные испытания, контрольные проверки	6	6	6	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	10	6
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
	<b>Итого часов:</b>	266	398	532	804
	В условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха	36	54	72	108
	Всего часов:	312	468	624	936

### **3. Учебный материал (для всех групп занимающихся)**

Теоретические занятия (для всех групп занимающихся)

Физическая культура и спорт в России.

#### 3.1. Понятия о физической культуре

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Физическая культура в системе народного образования. Основные формы занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Обязательные уроки, внеклассная и внешкольная работа, спортивные секции. ДЮСШ.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Разрядные требования. Успехи российских спортсменов на международной арене

#### 3.2. Краткий обзор развития самбо в России

Характеристика самбо, его значение и место в системе физического воспитания.

Возникновение самбо и его развитие в России

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях,

Федерация самбо России.

Строение и функции организма человека

#### 3.3. Сведения о строении организма человека

Костная система, мышцы, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.

Основные системы и их функции: сердечно-сосудистая, кровообращения, нервная, мышечная, дыхательная. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

#### 3.4. Гигиенические знания и навыки

Личная гигиена, режим питания, и питьевой режим. Витамины и их значение в питании спортсменов. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа.

#### 3.5. Основы техники самбо

Понятие о технике. Значение технического мастерства для достижения высоких спортивных результатов

Удержание. Сбоку. Сбоку лежа. Поперек. Со стороны головы. Захваты.

Перевероты скручиванием. Захватом руки и ноги изнутри. Захватом руки и ноги снаружи. Приемы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через бедро. Через предплечье. Захватом руки между ног. Узел поперек. Узел ногой

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллового сухожилия.

Броски в стойке Задняя подножка под выставленную ногу. Передняя подножка. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Боковая подсечка. Зацеп изнутри за разноименную ногу. Зацеп изнутри за одноименную ногу. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок через голову с упором стопой в живот.

### 3.6.Методика обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Методы обучения и совершенствования техники самбо показ, разучивание, повторение упражнений, анализ выполненных движений. Методы предупреждения и исправления ошибок. Сочетание техники и тактики в процессе обучения. Игровые упражнения.

Взаимосвязь средств общей и специальной физической подготовки. Круглогодичная тренировка

Урок - основная форма учебно-тренировочных занятий. Схема урока. Задачи, содержание и средство отдельных частей урока

### 3.7.Правила соревнований

Организация и проведение соревнований по самбо

Значение и виды соревнований. Положение о соревнованиях Системы проведения Составление графика соревнований.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Основные положения правил соревнований.

#### Практические занятия Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение. Рапорт дежурного Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя Движение шагом и бегом Умение командовать строем.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения в сопротивлении. Эстафеты. Упражнения со штангой и на тренажерах. Упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр.

#### Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Упражнения с отягощениями различного веса с резиновыми амортизаторами-

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Ускорения. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби- гандбол

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской груза, с расстановкой и собиранием предметов

Специально-подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Парные упражнения. Упражнения на расслабление.

По общей физической подготовке

1.Бег 30 м (сек)

2.Непрерывный бег 5 мин. (м)

3.Челночный бег 3 x 10 м (сек)

4.Прыжок вверх (см)

5.Подтягивание или отжимание в упоре лежа (количество раз)

#### 4. Этап начальной подготовки

Таблица № 2.

Годовой график распределения учебных часов для групп НП до 1-го года обучения

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	//	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2				2	2					10
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	18	18	18	24	20	16	12	18	16	11	9		180
Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	5	4	4	5	4	7	6		50
Изучение и совершенствование техники				1	5	4	4	5	4	4	3		30
Изучение и совершенствование тактики													
Интегральная подготовка													
Инструкторская и судейская практика													
Приемные и переводные испытания	2						2		2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											12	24	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

Таблица № 3.

Годовой график распределения учебных часов для групп НП свыше 1-го года обучения

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	//	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	1			1		16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	12	11	15	15	12	10	14	8	10	9		126
Специальная физическая подготовка	6	8	8	10	10	6	6	8	8	7	3		80
Изучение и совершенствование техники	8	8	8	10	10	8	8	12	10	8	6		98
Изучение и совершенствование тактики	8	6	6	4	3	4	6	4	3	6	5		56
Интегральная подготовка				3	4	4	4	5	5	2	2		30
Инструкторская и судейская практика			1		1			1		2	1		6
Приемные и переводные испытания	1			1	1				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											18	36	54

ВСЕГО ЧАСОВ	36	36	36	45	45	36	36	45	36	36	45	36	468
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### Программный материал этапа начальной подготовки

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, имеющие медицинские документы, разрешающие заниматься борьбой самбо.

**Основная цель учебно-тренировочных занятий:** утверждение в выборе спортивной специализации – самбо и овладение основами техники.

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике самбо;
- повышение уровня физической подготовленности.

#### Основные средства:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и гимнастики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения;
- 6) упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления учебно-тренировочных занятий.** Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы. Для ОФП и СФП можно отводить до 90% времени учебных занятий.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий самбо на данном этапе обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению



двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку учащихся.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности школьника. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье».

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующую степень. Экзаменационные зачеты на присвоение степеней рекомендуется проводить в виде соревнований по демонстрации технических комплексов в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** осуществляется на основе СанПиН.

### 5. Учебно-тренировочный этап

Таблица № 4.

Годовой график распределения учебных часов для групп УТГ до 1-го года обучения

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	4	4	2	2	2					20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	8	10	10	8	8	10	8	8	6		100
Специальная физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Изучение и совершенствование техники	12	12	16	17	12	8	8	11	8	8	6		120
Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	10	12	9	9	12	13	19	15		120
Интегральная подготовка			2	5	7	7	7	8	5	2			42
Инструкторская и судейская практика						2	2	2					6
Приемные и переводные испытания	2					2			2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											24	48	72
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>624</b>

Таблица № 5.

Годовой график распределения учебных часов для групп УТГ свыше 1-го года обучения

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2			24
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138

Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	16	16	20	16	16	12		176
Изучение и совершенствование техники	16	16	16	20	20	16	16	20	18	16	17		192
Изучение и совершенствование тактики	16	16	16	20	20	16	16	20	16	19	17		192
Интегральная подготовка	8	8	8	11	7	8	8	11	5	9	5		88
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2						12
Приемные и переводные испытания	2				2				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											36	72	108
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>936</b>

### Программный материал учебно-тренировочного этапа

Учебно-тренировочный этап (УТ) проводится с воспитанниками отнесенных к основной и подготовительной группам, прошедшим начальную подготовку.

Основная задача этапа – углубленное изучение и совершенствование техники и тактики самбо, подготовка к соревновательной деятельности, развитию двигательных способностей, функциональной выносливости, морально-волевые качества характера.

**Основная цель занятий:** углубленное обучение технико-тактическим навыкам и умениям школьников при занятиях самбо, подготовка к участию в соревнованиях.

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие школьников;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенная подготовка к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для проявления волевой подготовленности спортсмена.

#### Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы акробатических и гимнастических упражнений;
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) упражнения скоростно-силовой направленности;
- 5) подвижные и спортивные игры.

**Основные методы:** повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления факультативных занятий.** Учебно-тренировочный этап является базовым. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной, увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Большое внимание уделяется технико-тактической подготовке учащихся, т.к. это способствует формированию устойчивого навыка и умения школьника при занятии самбо.

**Особенности обучения.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

При обучении следует учитывать, что овладение отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание движений, которые выполняются труднее.

**Методика контроля.** Контроль на учебно-тренировочном этапе должен быть тесно связан с календарно-тематическим планированием обучения учащихся.

Система контроля включает в себя текущий, промежуточный, анализ соревновательной деятельности, самоконтроль учащихся до начала занятий, во время занятий и после них. Преподаватель обязан уметь анализировать техническую, физическую и психологическую подготовку учащихся, проводить педагогические наблюдения на основе действующих программ и методических разработок.

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся могут участвовать в соревнованиях согласно их технико-тактической подготовленности.

**Врачебный контроль** осуществляется на основе СанПиН.

### 6. Организационно-методические указания

Учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности и в соответствии с возрастом занимающихся и их общей и специальной физической подготовленностью.

Для каждой учебной группы предусматривается не только изучение нового материала, указанного в программе, но и совершенствование ранее усвоенного.

Для занимающихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в доступной форме. В старших группах теоретические занятия должны носить более углубленный характер.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме комплексных уроков и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе товарищеских и календарных соревнований. При проведении практических занятий особое внимание нужно обращать на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы преподавания.

В методике обучения борьбе самбо и в тренировке, как и в других видах спорта, прочно утвердились дидактические принципы: сознательность, активность, доступность, наглядность, систематичность и прочность. Обучение и тренировка — две стороны единого учебного процесса. Под обучением понимают передачу знаний, выработку умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо. Учебно-тренировочное занятие представляет собой процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

Процесс обучения в борьбе самбо сводится, в конечном счете к выявлению способностей самбиста, позволяющих ему овладеть группой технических действий, т.е. приёмов борьбы, овладеть в совершенстве приёмом (так, чтобы он получался во встречах с равными соперниками) можно лишь в том случае, если спортсмен обладает определенными физическими качествами, когда морфологические особенности строения тела позволяют ему успешно применять данный приём и, наконец, если у спортсмена имеются двигательные способности для освоения конкретного движения. Лишь сочетание этих факторов позволит самбисту в совершенстве освоить какой-либо приём.

Овладеть всеми приёмами борьбы самбо в совершенстве невозможно. Тренер-преподаватель должен стремиться к тому, чтобы как можно полнее выявить возможности начинавшего самбиста.

Во всей цепочке многолетнего процесса обучения и тренировки, наиболее важным является период первоначального обучения. Именно в первый год занятий выявляются и закрепляются двигательные навыки». Известно, что новички имеют разные возможности для освоения движений: одним каждое движение даётся с трудом, другие» способны овладеть одним, двумя действиями, а у третьих таких возможностей несколько.

Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы выявить максимальные возможности каждого воспитанника. Здесь многое зависит от системы обучения.

Программы по борьбе самбо для детско-юношеских школ предусматривают изучение бросков в течение 2-4 лет. Это значит, что с некоторыми приёмами самбист ознакомится лишь через 1-4 года после начала занятий. Но к этому времени у него уже сложится своя манера борьбы, определятся "свои", уже устоявшиеся приёмы и сформируются определённые двигательные навыки, подкрепляемые периодически победами в соревнованиях.

#### *Содержание учебно-тренировочного занятия*

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретная задача и содержание каждого занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях занятия.

#### *Вводная часть (5—10 мин.)*

организация внимания группы;

ходьба, бег.

#### *Основная часть (60—90 мин.)*

изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;

приемы борьбы самбо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.), учебные и тренировочные схватки.

#### *Заключительная часть (5—10 мин.)*

ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

#### *Измерение тренировочных и соревновательных нагрузок*

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спортивной борьбе принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах.

Для воспитания квалифицированных спортсменов по самбо нельзя ограничиваться только занятиями в группах. Необходимо давать задания на дом, с последующей проверкой их выполнения.

**Список литературы:**

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М., 1976.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
4. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.
6. Грищенко В.Н. Практическое применение разделов спортивной классификации в дзюдо Республики Беларусь: Методическое пособие. - Мн., 2007.
7. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет/Спортивная борьба. М., 1975.
8. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов/Спортивная борьба. – М., 1983.
9. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М., 1982.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М., 1982.
11. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - М., 2002.
12. Б. Рудман Борьба в партере, М. «Физкультура и спорт», 1975 -139с. м.
13. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М., 1976.
14. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005.- 240 с.
15. М.Ф. Шапедо Самбо, М., «Физкультура и спорт», 1996 – 189с.