ПРИНЯТ
педагогическим советом
МОУ «Бердюгинская СОШ»
Протокол от 30. 08.23 № 11

УТВЕРЖДЕН
Приказом МОУ «Бердюгинская СОШ»
От 30.08.23 № 40-од
Директор МОУ «Бердюгинская СОШ»
_____ Жижина О. Ю.

Жижина Оксана Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Жижина Оксана Юрьевна
Дата: 2023.10.17 11:37:01 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Борьба самбо»
Возраст обучающихся 8-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Дымшаков Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

д. Бердюгина
2023 г.

## Содержание

**1. Комплекс основных характеристик**

1.1. Пояснительная записка 4

1.2. Цель и задачи 9

1.3. Учебный план 10

1.4. Содержание программы 16

1.5. Планируемые результаты 33

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график 35

2.2. Условия реализации программы 35

2.3. Формы аттестации 35

2.4. Оценочные материалы 35

2.5. Методические материалы 37

2.6. Рабочая программа воспитания 40

2.7 Календарный график воспитательной работы 44

**3. Список литературы**

3.1. Нормативные документы 45

3.2. Литература для педагога 46

3.3 Литература для обучающихся 47

**4. Приложения**

4.1. Календарный учебный график. Приложение1. 48

4.2. Перечень оборудования и материалов 48

4.3. Контрольно-измерительные материалы 48

4.4. Перечень дидактических материалов 62

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых будущему воину-защитнику Отечества. Помимо этого, актуальность обусловлена также тем, что программа способствует совершенствованию организационных основ и педагогических условий инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Программа дает возможность детям, начиная с 7-летнего возраста приобщиться к занятиям физической культурой и спортом. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить спортивно-оздоровительные занятия. Таким образом, программа является целесообразной.

**Основная направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности программы.**

Программа представляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к занятиям физической культурой и спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Занятия боевыми искусствами увеличивают творческие возможности человека, развивают память, формируют целостное сознание, позволяют противостоять стрессам. Дети и подростки, занимаются боевыми искусствами, становятся физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, овладевают позитивным мышлением, повышают результаты в учебе и других видах деятельности, укрепляют свое здоровье.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо, является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающе воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

**Адресат программы.** Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 8 до 14 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий.

Этап занятий спортивно-оздоровительный.

Первый год занятий на спортивно-оздоровительном этапе имеет обще подготовительную направленность. К занятиям допускаются дети в возрасте 7лет, не имеющие медицинских противопоказаний. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второй и третий год занятий на спортивно-оздоровительном этапе имеет специально - подготовительную направленность. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий видами порта, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. К занятиям на этом этапе допускаются дети в возрасте 8-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 астрономических часа.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

По данной программе мальчики и девочки занимаются в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, при наложении один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идет не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела Программы. На таких занятиях проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы.

Процесс обучения может быть продолжен по индивидуальным программам и планам, если воспитанники показывают высокие спортивные результаты. Объем тренировочных нагрузок и содержание теории подбирается для учащихся самбо с учетом индивидуальных способностей учащихся.

**Объем и сроки освоения программы**. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения программы – 306 часов.

Первый год обучения – 102 часа в год

Второй год обучения - 102 часа в год

Третий год обучения - 102 часа в год

**Формы обучения и виды занятий.** Основная форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая, очная. В программе присутствуют следующие формы проведения занятий: учебные занятия; учебно-тренировочные сборы, показательные выступления; соревнования; аттестация на пояса; участие в фестивалях и в первенствах города, региональных и международных уровней. Учебные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма работы групповая. Имеются разновозрастные группы и группы одного возраста детей, являющиеся основным составом объединения.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (всего 3 часа в неделю по годам обучения). Минимальное количество занимающихся в группе 12-15 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 20 человек, что позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах.

Продолжительность 1 занятия: 45 минут;

Перерыв между занятиями - 15 минут.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и **основополагающие принципы** спортивной подготовки юных самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Приоритетным направлением реализации данной программы является** эффективное построение многолетней подготовки спортивных резервов для самбо и характеризуется:

1. физкультурно-спортивной направленностью;
2. направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
7. направленностью на отбор одаренных детей;
8. направленностью на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
9. направленностью на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
10. направленностью на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
11. направленностью на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
12. направленностью на организацию досуга и формированием потребности в поддержании здорового образа жизни.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель** - обеспечение разностороннего спортивно-оздоровительного развития и укрепления здоровья учащихся.

**Задачи**

**Предметные (образовательные)**

-обучить простейшим элементам борьбы самбо;

-обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

-обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям.

**Метапредметные**

-укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость);

-развить личностные качества: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;

-привитие навыков личной гигиены.

**Личностные**

-формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

-воспитание морально-волевых качеств;

-профилактика девиантного поведения и вредных привычек.

В работе с юными спортсменами очень важно привить устойчивый интерес к занятиям спортом, сформировать установку на тренировочную деятельность, на достижение результатов, сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувство беспокойства и тревоги. Воспитание таких свойств личности, как нравственные и волевые качества, происходят на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: воспитание нравственных качеств – уважения к людям, честности, вежливости, доброты, взаимопомощи; воспитание патриотизма, любви к Родине, чувства коллективизма; воспитание дисциплинированности и трудолюбия; воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладания, воли к победе.

**1.3. Учебный план**

В данной программе представлены модель построения системы базовой подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Учебный план строится из расчета 36 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения.

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

**Первый год обучения**

| № п/п | Раздел темы | Часы | | | Формы аттестации/ диагностики |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| **I** | **Теоритическая подготовка** | **8** | **0** | **8** | опрос |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **4** | **50** | **54** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | упражнения для комплексного развития | 1 | 20 | 21 | |
| 2 | упражнения для развития быстроты | 1 | 10 | 11 | |
| 3 | упражнения для развития гибкости и ловкости | 1 | 10 | 11 | |
| 4 | упражнения для развития силы | 1 | 10 | 11 | |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **2** | **4** | **6** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | Акробатические упражнения | 1 | 2 | 3 | |
| 2 | Упражнения для укрепления мышц шеи | 0,5 | 1 | 1,5 | |
| 3 | Упражнения на борцовском мосту | 0,5 | 1 | 1,5 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **IV** | **Психологическая подготовка** | **1** | **1** | **2** | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| **V** | **Спортивные и подвижные игры** | **2** | **28** | **30** | |
| 1 | Игры в касания | 1 | 14 | 15 | |
| 2 | Игры в теснения | 1 | 14 | 15 | |
| **VI** | **Участие в соревнованиях** | **0** | **2** | **2** | |
| | **ИТОГО** | **16** | **92** | **102** | |

**Второй год обучения**

| № п/п | Раздел темы | Часы | | | Формы аттестации/ диагностики |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| **I** | **Теоритическая подготовка** | **5** | **0** | **5** | опрос |
| **II** | **Общая физическая подготовка. Упражнения:** | **5** | **45** | **50** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | на увеличения силы | 1 | 9 | 10 | |
| 2 | на выносливость | 1 | 9 | 10 | |
| 3 | на быстроту, ловкость | 1 | 9 | 10 | |
| 4 | на гибкость | 1 | 9 | 10 | |
| 5 | для развития скоростно-силовых качеств | 1 | 9 | 10 | |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **9** | **13** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | Акробатические упражнения | 1 | 3 | 4 | |
| 2 | Упражнения для укрепления мышц шеи | 1 | 2 | 3 | |
| 3 | Упражнения на борцовском мосту | 1 | 1 | 2 | |
| 4 | Упражнения в самостраховке | 1 | 3 | 4 | |
| **IV** | **Психологическая подготовка** | **1** | **1** | **2** | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| **V** | **Спортивные и подвижные игры** | **3** | **23** | **26** | |
| 1 | Игры в касания | 1 | 4 | 5 | |
| 2 | Игры в теснения | 1 | 6 | 7 | |
| 3 | Игры в захваты | 1 | 6 | 7 | |
| 4 | Эстафеты | 0 | 6 | 7 | |
| **VI** | **Участие в соревнованиях** | **0** | **6** | **6** | |
| | **ИТОГО** | **18** | **84** | **102** | |

**Третий год обучения**

| № п/п | Раздел темы | Часы | | | Формы аттестации/ диагностики |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| **I** | **Теоритическая подготовка** | **5** | **0** | **5** | опрос |
| **II** | **Общая физическая подготовка. Упражнения:** | **5** | **45** | **50** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | на увеличения силы | 1 | 9 | 10 | |
| 2 | на выносливость | 1 | 9 | 10 | |
| 3 | на быстроту, ловкость | 1 | 9 | 10 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | на гибкость | 1 | 9 | 10 | |
| 5 | для развития скоростно-силовых качеств | 1 | 9 | 10 | |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **9** | **13** | Соревнования, контрольные упражнения |
| 1 | Акробатические упражнения | 1 | 3 | 4 | |
| 2 | Упражнения для укрепления мышц шеи | 1 | 2 | 3 | |
| 3 | Упражнения на борцовском мосту | 1 | 1 | 2 | |
| 4 | Упражнения в самостраховке | 1 | 3 | 4 | |
| **IV** | **Психологическая подготовка** | **1** | **1** | **2** | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| **V** | **Спортивные и подвижные игры** | **3** | **23** | **28** | |
| 1 | Игры в касания | 1 | 4 | 5 | |
| 2 | Игры в теснения | 1 | 6 | 7 | |
| 3 | Игры в захваты | 1 | 6 | 7 | |
| 4 | Эстафеты | 0 | 6 | 7 | |
| **VI** | **Участие в соревнованиях** | **0** | **6** | **6** | |
| | **ИТОГО** | **18** | **84** | **102** | |

**1.4 Содержание**

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно - оздоровительной подготовки**

| № | Тема | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | Краткий обзор развития вида спорта самбо | История развития вида спорта. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. Успехи российских спортсменов в соревнованиях. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение самбо. |
| 2 | Основы техники безопасности. | Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Причины травм при занятиях спортом. Предупреждение травм. Правила поведения при угрозе пожара. Одежда для занятий спортом. |
| 3 | Правила личной гигиены | Общее понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена спортсмена. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме занимающихся спортом. |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Закаливание организма | Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности человека. Увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. |

I. **Теоретическая подготовка** (основы самбо).

**Вводное занятие. Техника безопасности**.

***Теория.*** Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма, форма дзюдоиста и правила ее ношения.

***Практика.*** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся.

***Теория.*** Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и самбо ее основоположники. Отличие борьбы дзюдо от других видов единоборств. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

II. **Общефизическая подготовка**

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.
- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.
- Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты.

**III. Специальная подготовка**

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия.
- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в

подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост лежа на спине, накаты вперед-назад на борцовском мосту.

- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**IV. Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1.Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

*Ведущее начало мотивации самбиста.* Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

*ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.* Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто

самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1.Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3.Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7.Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

*ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ.* Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

*Как измеряется смелость?* Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполнят не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

*Смелость воспитывается упражнениями.* При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

*Методические приемы воспитания смелости:*

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.
4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации.* Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
   а) кувырки с гирей;
   б) через лежащую на ковре гирю;
   в) через стул, через партнера;
   г) упражнения самостраховки при падении на пол.
3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

*ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ.* Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3.Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

4.Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5.Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.

7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы самбисту на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится

определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 $м^2$ (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

д) если самбист в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

**ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.**

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней, цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

**ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ.** Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

***Общая решительность самбиста*** совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

**Специальная решительность** выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

**Специальная решительность может развиваться в процессе:**

Схваток по заданию.

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4.Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

**ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.** Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

**Общая инициативность** развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания *специальной инициативности* следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых самбистом в схватках.

**Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:**

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.
5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

**ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТА.** Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для самбиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

**Коллективизм**. Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств самбиста: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у самбиста стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

**Тактичность.** Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен самбистом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности самбиста и способствуют выработке этого качества.

**Дисциплина** должна быть сознательной. Для этого самбист должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

**Точность** - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

**Честность** - правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

**Скромность** - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

**Общественная активность** - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива. Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех занимающихся.

**Трудолюбие** - важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

**Целеустремленность** тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

**Патриотизм** – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

**Средства и методы контроля моральных качеств.** Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

## V. Участие в спортивных соревнованиях

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.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

## VI. Спортивные и подвижные игры

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

**Игра:** (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).
Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

**Игра:** (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).
Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

**Игра:** (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки)
Обозначаются три квадрата. Один 10х10, два 5х5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

**Игра:** (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).
Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

**Игра:** (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).
Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2- 3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше- тот и выиграл.

**Игра**: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм).
Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Игра:** (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).
Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

**Игра:** (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм).
Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в

установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

**Игра:** (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.)

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

**Игра:** (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

**Игра:** (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

**Игра:** (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.)

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Общие результаты реализации программы.** Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыки по самбо) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

**Предметные (образовательные)**

1. Знание история развития самбо;
2. Знание основ философии и психологии спортивных единоборств;
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр;
5. Рост физического и духовного совершенства учащихся;
6. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности;
7. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

**Метапредметные**

1. Наличие духовных и моральных качеств обучающихся на основе этики самбо.
2. Стойкий интерес к занятиям борьбой.
3. Трудолюбие.

**Личностные**

1. Наличие мотивации работать над собой, стараясь стать не лучше других, а лучше самого себя.
2. Умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении.
3. Наличие мотивации быть скромным и в то же время уверенным в себе.

**Результаты 1-го года обучения:**

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
2. Овладение основами техники подвижных игр.
3. Повышение уровня выносливости, силы воли и сдержанности.
4. Развитие маневренности и реакции.
5. Воспитывается желание работать над собой, трудолюбие.

**Результаты 2-го года обучения:**

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
3. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.
4. Развитость скорости реакций бойцов.
5. Умение грамотно работать с партнером.

**Результаты 3-го года обучения**

1. Высокий уровень физической подготовленности.
2. Знание основных элементов борьбы дзюдо и самбо
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса
4. Овладение морально-волевыми качествами.
5. Результативное участие в соревнованиях.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1.1 Календарный учебный график

Календарный учебно-тематический план составляется в начале учебного года. Для каждой группы разрабатывается индивидуальный маршрут освоения программы с учетом календарного учебного графика.

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 01сентября 2023г. | 31 мая 2024г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |
| 2 год обучения | 01 сентября 2024г. | 31 мая 2025г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |
| 3 год обучения | 01 сентября 2025г. | 31 мая 2026г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение программы**

- Спортивный зал , соответствующий требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.;

- спортивное оборудование,

- учебная литература.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Виды контроля предметных (программных) знаний, умений и навыков учащихся проводится в следующих формах:

- *начальный контроль* – в начале освоения программы с 15 по 25 сентября;
- *промежуточная аттестация* – с 11 по 31 января;
- *итоговая аттестация* – в конце освоения программы с 10 по 31 мая.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки степени обученности и диагностики воспитанности качеств личности учащихся используется технология, предложенная В.П. Симоновым (Приложение 3).

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень: *информационный* - формирует знания;
- второй уровень: *репродуктивный* - формирует простейшие умения;
- третий: *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Применение десятибалльной шкалы позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности.

- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях.
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать».
- Создать «слабым» и «трудным» обучающимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях.
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкале.
- Ликвидировать необоснованные притязания обучающихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания.
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

*Качество обучения* десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику,
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»,
- *среднее* (СК) – «понимание»,
- *низкое* (НК) - «запоминание»
- *плохое качество* (ПК)– «узнавание» (различение, распознавание).

Всё это также можно представить в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом)
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации)
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний)
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу)
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнале.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий: групповые, индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях: повторный, соревновательный, игровой.

Методы обучения, используемые на занятиях, носят комплексный характер:

Практический (разучивание упражнений по частям и в целом, строго и частично регламентированные упражнения). Словесный (объяснение, описание, разбор). Наглядный (показ, использование спортинвентаря, демонстрация медиа материалов). Методы развития силовых способностей:

1. Метод непредельных усилий характеризуется использованием непредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения и направленности развития силовых способностей используют определенное количество повторений от 8-10 до 100. По мере утомления степень мышечных усилий к концу выполнения упражнения должна приближаться к максимальной.

2. Метод динамических усилий характеризуется созданием максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Этот метод применяется для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

3. “Ударный” метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения. Например, спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения с использованием непрерывных отягощений выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

5. Игровой метод предусматривает развитие силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

Методы развития быстроты

1) Повторный метод, являющийся основой в воспитании быстроты, т.к. любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Разновидности повторного метода: повторное выполнение упражнений с около предельной и предельной быстротой; повторное выполнение упражнений в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в затрудненных условиях.

2) Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

3) Переменный метод предусматривает чередование наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

4) Игровой метод – в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

5) Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения.

Методы развития специальной выносливости

1) Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и с дозированными интервалами отдыха (1-3 минуты, иногда 15-30 секунд). Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха.

2) Повторный метод.

3) Игровой метод.

Методы воспитания общей выносливости

1) Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

2) Переменный метод отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения.

3) Метод круговой тренировки.

4) Соревновательный метод
5) Игровой метод.

Методы развития гибкости

1) Повторный.
2) Соревновательный.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

1) Повторный (метод стандартно-повторного упражнения) – т.к. овладеть сложными двигательными действиями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

2) Метод вариативного упражнения – выполнение действий, приемов в различных условиях, например, с различной скоростью, силой, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в приседе), в различных направлениях, «зеркальное» выполнение упражнений, после воздействия на вестибулярный аппарат (вращений, кувырков), исключение зрительного контроля.

3) Игровой метод.

Методы психологической подготовки

Методы: убеждение, беседы, наглядный пример педагога, мастеров самбо, поощрение, наказание, практические приучения (суть: постоянно и настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении этикета, традиций, спортивных правил, пока эти нормы не станут привычными), метод постепенного усложнения задач.

**Формы организации учебного занятия.** Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания в том или ином построении.

Этот метод используется во всех частях занятия при выполнении несложных общеразвивающих и акробатических упражнений, базовой техники. Разновидностью фронтального способа является сменный способ при выполнении упражнений с партнером (парные упражнения), когда половина занимающихся помогает другой половине при растяжке или наработке ударов по лапам. После выполнения задания вторая половина оказывает помощь первой.

Важное условие – такое расположение учеников, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь - учеников.

1. Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких подгруппах (группах) разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на подгруппы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, ростовых и весовых показателей. В каждой подгруппе занимающиеся могут выполнять упражнения одновременно (фронтально), либо друг с другом, т.е. поточно, например, при работе на снарядах.

2. Индивидуальная форма заключается в том, что ученикам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям.

3. Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также в разминку и основную часть занятия, сочетая их с упражнениями на силу и расслабление.

**Педагогические технологии** - группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.

## 2.6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

*Сущность и структура воспитательного процесса.*

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности ребёнка. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

*Компоненты воспитательной работы:*

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

*Задачи и содержание воспитательной работы.*

Воспитательная работа с детьми подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

*Методы и формы воспитательной работы.*

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировочном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности занимающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение занимающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;

*Систематический контроль за успехами занимающихся.*

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в процессе занятия, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать занимающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

В целях эффективности воспитания необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения.* Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны

тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание,* выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение,* чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного самбиста.

## 2.7 КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Сентябрь – "Дни открытых дверей", проведение и организация мероприятий по привлечению детей на отделение самбо.

Октябрь – "Недели безопасности". Беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах".

Ноябрь – Мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню самбо.

Декабрь – Новогодняя спортивно-развлекательная программа "Веселые старты".

Январь – Организация и проведение встречи с мастерами спорта по самбо.

Февраль – Экскурсия в Музее Олимпийской славы.

Март – Показательные выступления.

Апрель – Беседа на тему «История самбо». Просмотр фильма. Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Май – Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвященная Победе в Великой Отечественной войне.

Июнь – Проведение родительского собрания. Подведение итогов года.

## Раздел 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 3.1. Нормативные документы


- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020);
- Концепция развития дополнительного образования утвержденная распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам ,протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10;

- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпроса РФ № 196 от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем ДО (приказ от 03.09.2019 г. № 467);
- Примерная программа воспитания;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
- Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман»;
- Должностные инструкции педагогов дополнительного образования

**3.2 Литература для педагогов**

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1967

2. Борьба самбо: Справочник/Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
7. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт. 2003
8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005..
9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФТ, 1996.

**3.3 Литература для обучающихся**

1. Шестаков В.Б.,Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. М.: Просвещение, 2019г .
2. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. -М., 1997
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.

## Раздел 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

**4.1 Календарный учебный график**

Приложение 1

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 01сентября 2023г. | 31 мая 2024г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |
| 2 год обучения | 01 сентября 2024г. | 31 мая 2025г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |
| 3 год обучения | 01 сентября 2025г. | 31 мая 2026г. | 34 | 102 | 3 раза в нед. по 1 часу |

**4.2 Перечень оборудования и материалов**

1 Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
2 Гонг
3 Манекен тренировочный
4 Мат гимнастический
5 Напольное покрытие татами

6 Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
7 Мяч футбольный
8 Резиновые амортизаторы
9 Скамейка гимнастическая
10 Тренажер кистевой
11 Турник навесной для гимнастической стенки
12 Канат
13 Брусья навесные для гимнастической стенки
14 Электронные весы (до 150 кг)
15 Пояс (дзюдо)
16 Футболка

### 4.3 Контрольно-измерительные материалы

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения по программе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

#### 4.3.1 Таблица мониторинга

| Десятибалльная шкала оценивания степени обученности | | |
|---|---|---|
| 10-бал. шкала | Теоретические параметры оценивания | Практические параметры оценивания |
| 1 балл Очень слабо | Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел. | Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел. |
| 2 балла Слабо | Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки. | Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом |
| 3 балла Посред-ственно | Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может. | Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их. |
| 4 балла удовле-твори-тельно | Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий. | Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания. |
| 5 баллов недост. хорошо | Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта. | Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия. |

| | | |
|---|---|---|
| 6 баллов хорошо | Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям. | Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность. |
| 7 баллов очень хорошо | Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой. | Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности. |
| 8 баллов отлично | Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений. | Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога. |
| 9 баллов велико-лепно | Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках. | С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога. |
| 10 баллов прекрасно | Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности. | Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков. |

**4.3.3 Соответствие качества обучения уровню обучения**

| Уровень обучения | Процесс формирования знаний, умений и навыков | | Проверка и оценка уровня компетенции (обученности) | | Качество |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Информацион-ный | I Узнавание (знакомство) | | I Различение (распознавание) | | ПК |
| | II *Понимание* | *Восприятие* | II Запоминание | *Воспроизведение* | НК |
| | III Запоминание | | III *Понимание* | | СК |
| 2.Репродуктивный | IV Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике). | | IV Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим. | | ХК |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.Творческий | V Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»). | V Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству. | ВК |

**4.3.2 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**Медицинский контроль.**

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям по Программе состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

При проведении педагогического контроля используются Комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности занимающихся (табл.4, 5).

Тренер вправе самостоятельно выбирать систему и форму оценок занимающихся.

Для занимающихся 6-8 лет динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки.

*Таблица 5*

**Критерии успеваемости занимающихся**

| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости | | |
|---|---|---|---|
| | Низкий | Средний | Высокий |
| Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнять повороты на месте и перестроения | Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении | Четко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении. |
| ОФП | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Бег приставными шагами (правым, левым боком) | Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног. | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки | Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и сены ритма |
| Бег с ускорением (10-25 м) | Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, бег на носках. | Спина прямая, туловище наклонено вперед, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, четкое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперед, бег на носках. |
| Прыжки на одной ноге (на правой, на левой) | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Спина прямая, одноименной рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая, одноименной рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой | Шаг не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м, возможно касание рукой о ковер. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковер не менее 15 м. |
| Прыжки в приседе руки за головой | Прыжки не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м, возможно касание рукой о ковер | Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м |
| Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах | Раскачивание во время вращения, согнутые и не сжатые в кулаки руки | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечеткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях. | Спина прямая, плечи расправлены, ноги на ширине плеч, четкие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки. |
| Вращение туловища (вправо, влево) | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны: вперед, в стороны, назад | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра. | Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание лодонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны в положении «барьерный бег» | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая. Между ногами прямой угол, касание грудью колена. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Вставание на гимнастический мост. | Шаг не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Вставание на гимнастический мост- руки и ноги слегка согнуты. | Вставание на гимнастический мост- руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. |
| Упражнение перекат из положения на коленях, держась за него руками, в положение на животе - «промокашка» | Прыжки не менее 5 м, касание руками ковра, падение на колени. | Руки за спиной, перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону. | Руки не опуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону. |
| Стойка на голове. | Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 120 и более счетов. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Стойка на руках возле стены. | Руки согнуты, в плечах провал, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов. |
| СФП | | | |
| Прыжки через скакалку | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10-12 | 13-15 | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа | 15-19 | 20-23 | 23-30 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой | 20-22 | 23-25 | 26-30 |
| Акробатика | | | |
| Кувырок вперед в группировке. | Нечеткий перекат через спину в упор присев с качанием головой и без фиксации группировки. | Нечеткий перекат через спину в упор присев с качанием головой, или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад в группировке. | Нечеткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечеткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз. |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливанием на бок, нечеткий хлопок рукой о ковер, без правильной постановки ног. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечеткий хлопок рукой о ковер, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, четкий хлопок рукой о ковер, правильная постановка ног, выполняется |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | несколько раз подряд. |
| Падение на спину с самостраховкой. | Нечеткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечеткий хлопок руками о ковер вдоль тела. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечеткий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, четкий хлопок руками о ковер вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот головы и рук. | Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием. | Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковер, приземление на две стопы с качанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд. | Четкое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковер, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону | Нечеткая постановка | Нечеткая постановка | Постановка прямых |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (колесо) | полусогнутых рук. Ноги согнуты, приземление с качанием коленями или руками о ковер. | полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз. | рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Переворот с плеч (подъем разгибом) | Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковер. | Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд. | Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд. |
| Полет-кувырок через «козла» с самостроаховкой | Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечеткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание. | Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечеткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры. | Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, четкое приземление на две стопы. |

**4.3.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

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

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды;
- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху – исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками;
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

.

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

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 х 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками
покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся в группах этапа СОГ и начальной подготовки**

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Челночный бег 3 х10 м, секунды | 9,0 | 8,8 | 8,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 135 | 140 | 145 | 130 | 135 | 137 |
| Отжимание, количество раз | 10 | 15 | 18 | 7 | 10 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 14 | 15 | 16 | 13 | 14 | 15 |

**Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:**

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения — упор головой в ковер — в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные прием самостраховки. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

**Контрольно-переводные нормативы**
**по специальной физической и технической подготовке**

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Забегания на «борцовском мосту» | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | | | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | | |
| Варианты самостраховки | | | | | | |
| Демонстрация базовых борцовских элементов | | | | | | |

| 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, изучаемой на данном этапе | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

**Контрольно-переводные нормативы**
**для спортивно-оздоровительного этапа и группы начальной подготовки отделения «Самбо»**

| № | Содержание контрольно-переводных нормативов | НП-1 м/д | НП-2 м/д | НГ1-3 м/д |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 3х10 м, сек | 7,5 | 6,2 | 6,0 |
| 2. | Бег на 60 м, сек | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
| 3. | Бег на 400 м, сек | 1.22,0 | 1.20,0 | 1.17,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Бег на 800 м, сек | 3.35,0 | 3.27,0 | 3.18,0 |
| 5. | 6-минутный бег (в метрах) | 875 | 925 | 975 |
| 6. | Прыжок в длину с места, см | 127/120 | 140/132 | 152/142 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 6 | 10 | 15 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком руками после | 3 | 6 | 10 |
| 9. | Подтягивание на перекладине (к-во раз) | 3 | 5 | 9 |
| 10. | Подтягивание на перекладине за 20 сек (к-во раз) | 3 | 5 | 7 |
| 11. | Сгибание туловища из положения лежа на спине (к-во раз) | 10 | 14 | 16 |
| 12. | Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (к-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| 13. | Бег «змейкой» 3х10, сек | 7,5 | 7,3 | 7,0 |
| 14. | 10 кувырков вперед, сек | 19 | 18 | 17,5 |
| 15. | Выполнение разрядных нормативов | - | III юн | III юн<br>II юн |

**4.4 Перечень дидактических материалов**

**4.4.1 Примеры упражнений для развития общих физических качеств.**

- Упражнения для развития ловкости и быстроты.

а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;

г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам ( теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

- Упражнения для развития гибкости.

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой; б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)

г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития координации.

А. Акробатические.

а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние; б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;

в) серии кувырков ( в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед; г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков); д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 мс).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 мс). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого бойца мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

- Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

**4.4.2 Материалы для практических занятий (6-8 лет).**

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону - перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках. Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке; - перекат на спину с самостраховкой; - самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- кувырки боком.

Подвижные игры и эстафеты:

Игра – «Гигантские шаги». Обучающимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

Игра - «Крокодильчики». Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

Игра - «Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в

произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

Игра - «Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впередистоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернётся за линию старта.

Игра - «Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение тренера.

**4.4.3 Материалы для практических занятий (8-9 лет).**

Упражнения на гибкость:

- Махи ногами с опорой (каждой ногой – махи вперед, назад, в сторону).
- Шпагаты и полушпагаты.
- Различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу.
- Вставание на гимнастический мост.
- Забегания и перевороты.
- Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).
- Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). Упражнения на развитие мышц живота:
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;
- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами. Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату. Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;
- падение на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- перевороты в сторону (колесо);
- кувырки боком;
- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;
- кувырки в парах; - переворот с головы и рук;
- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);
- арабское сальто через козла. Стойки на голове и руках. Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение тренера.

**4.4.4 Техника безопасности** при проведении занятий по общефизической подготовке

На занятия допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться, имея на

себе серьги, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порваны швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не начинать выполнять задание, не до конца поняв его. При плохом самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.