



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»
(ГБУ РД «СШОР «Дербент»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Конспект лекций
по виду спорта «САМБО»**

Разработал:
ст. методист
Калугина С.А.

г. Дербент 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	3
1.1. Развитие силы.....	3
1.2. Развитие выносливости.....	4
1.3. Развитие быстроты.....	4
1.4. Развитие ловкости.....	5
1.5. Развитие гибкости.....	6
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Упражнения для развития общих физических качеств.....	6
2.2. Избранный вид спорта.....	7
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	7
3.1. Специальная сила.....	7
3.2. Специальная выносливость.....	8
3.3. Специальная быстрота.....	8
3.4. Специальная ловкость.....	9
3.5. Специальная гибкость.....	10
4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....	10
4.1. Другие виды спорта (для всех групп).....	10
4.2. Гимнастика.....	11
4.3. Легкоатлетические упражнения.....	11
4.4. Подвижные и спортивные игры.....	11
4.5. Плавание.....	11
4.6. Лыжи.....	11
5. ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	11
5.1. Техническая подготовка.....	11
5.2. Тактическая подготовка.....	12
5.3. Основы техники и тактики.....	13
6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	13
6.1. Углубленное медицинское обследование.....	14
6.2. Этапное медицинское обследование.....	14
6.3. Текущий контроль.....	14
7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ.....	14
7.1. Особенности организации и проведения тренировочных сборов.....	15
8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	15
8.1. Общие требования безопасности.....	15
8.2. Требования безопасности перед началом занятий.....	15
8.3. Требования безопасности во время занятий.....	16
8.4. На занятиях в зале самбо запрещается.....	16
8.5. Требования, предъявляемые к страхующему.....	16
8.6. Требования безопасности после окончания занятий.....	16
9. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.....	17
9.1. Обязанности спортсменов.....	17
10. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	18
10.1. Основные требования к контролю.....	18
10.2. Общие положения.....	19
10.3. Промежуточная аттестация обучающихся.....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

ВВЕДЕНИЕ

Методическая разработка «Конспект лекций теоретического материала по виду спорта «самбо» для учащихся государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан подготовлен в помощь тренерам – преподавателям спортивной школы. При подготовке конспекта использованы материалы сайтов образовательных учреждений общего и дополнительного образования, а также информационное обеспечение специальной литературой в спортивных учреждениях. Данный конспект лекций может применяться при проведении тренировочных занятий.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств, происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая сила самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

1.1. Развитие силы.

Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

- Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
- Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
- Изометрический метод. Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

- Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

1.2. Развитие выносливости.

В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузок.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечнососудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

- Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.
- Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

1.3. Развитие быстроты.

Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Общая быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений,

требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

1.4. Развитие ловкости.

Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения. Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Общая ловкость — это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий — это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом — если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, — совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен. Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

1.5. Развитие гибкости.

Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы инерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

2.2. Избранный вид спорта.

- Пояс (завязывание).
- Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
- Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную).
- Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.
- Захваты – за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечье, плеча).
- Падения – на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера.

Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

3.1. Специальная сила.

Специальная сила - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнеру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

3.2. Специальная выносливость.

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

- Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок.
- Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками, является разновидность предыдущего метода. Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста

3.3. Специальная быстрота.

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста.

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
2. сложения скоростей движения;
3. сложения сил;
4. уменьшения пути движения;
5. уменьшения момента инерции;
6. уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Сложение скоростей

при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Снижение быстроты защитных движений противника.

Быстроту противника самбист может снизить:

- противодействуя его усилиям;
- увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;
- увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках

3.4. Специальная ловкость.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

- подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
- проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретенированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

3.5. Специальная гибкость.

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

- Изменяя исходные положения.
- Изменяя захваты.
- Изменяя положение противника.
- Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
- Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем, когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или предельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

4.1. Другие виды спорта (для всех групп).

Подвижные игры:

- «Команда быстроногих»;
- «Тяни вокруг»;
- «Петушинный бой»;
- «Перетягивание через черту»;
- «Эстафеты с элементами равновесия»;

- «Погоня»;
- «Сбей кеглю»;
- «Попади в предмет»;
- «Дровосек».

Спортивные игры:

- футбол;
- баскетбол.

4.2. Гимнастика.

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед – группировка сидя. Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положении сидя в группировке; кувырок назад. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью). Кувырок вперед – прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед – ноги скрестно поворот кругом. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклоном вперед, перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись.

Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

4.3. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных стартовых положений и с ходу; бег на средние дистанции; бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением препятствий, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, метание гранаты, диска, толкание ядра.

4.4. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты

встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, водное поло.

4.5. Плавание.

Плавание различными способами: кроль на груди, на спине. брасс 25, 50, 100 м. Проплытие дистанции любым способом 100-300 м.

4.6. Лыжи.

Изучение различных способов ходьбы на лыжах (попеременного, бесшажного и др.); подъем и спуски с гор; повороты на лыжах; торможения; ходьба на лыжах на дистанцию до 15 км. Однодневные лыжные походы. Тяжелоатлетические упражнения. Рывок, толчок. Упражнения с гириями.

5. ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Техническая подготовка

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В арсенал технических действий самбиста входят: броски руками, ногами и туловищем (подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, отхватом, зацепом, обвивом, через голову/бедро/спину, прогибом, захватом); болевые приемы на руки, на ноги; приемы нападения и защиты в стойке и в положении лежа (удержания, уходы, переворачивания, защиты от бросков, зацепов).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что самбисты должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для обучающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

5.2. Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих самбисту действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и

принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На этапе начальной подготовки начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Существует два вида тактики самбиста: атакующая (цель – выиграть) и оборонительная (цель – не позволить противнику победить или добиться преимущества). Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки объединены в три группы:

- Подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое);
- Маневрирование (угроза, вызов);

- Маскировка (изменяя свое положение, положение противника, движение противника).
- При обучении тактике применяются следующие методы: метод обобщающих правил, законов, аксиом; проблемный метод; эвристический метод.

5.3. Основы техники и тактики.

Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний. Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»). Тактика ведения поединка: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плаитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом образовательной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Главная особенность врачебного обследования обучающихся - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При

этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

6.1. Углубленное медицинское обследование

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

6.2. Этапное медицинское обследование

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

6.3 Текущий контроль

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры.

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

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.

7.1. Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Для обеспечения непрерывности и круглогодичности тренировочного процесса подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) образовательного (тренировочного) процесса.

Тренировочный сбор - это система организации тренеров преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле. Они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки самбистов, чрезмерные нагрузки, неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке, недооценка систематической и регулярной работы над техникой, включение в тренировку упражнений, к которым самбист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера, неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале, неорганизованные переходы или хождения, отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

8.1. Общие требования безопасности

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям самбо;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

8.2. Требования безопасности перед началом занятий

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.; перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

8.3. Требования безопасности во время занятий

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер-преподаватель обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях самбо должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- не грамотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

8.4. На занятиях в зале самбо запрещается

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;
- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, категорически запрещается ставить на страховку обучающиеся, не имеющие достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

8.5. Требования, предъявляемые к страхующему

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности самбиста;
- при явной неуверенности или боязни самбиста необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства;
 - применять индивидуальные и групповые страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8.6. Требования безопасности после окончания занятий

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

9. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

На всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений. Вход на снаряды разрешается только в чистой спортивной форме, в обуви.

Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортооружения.

Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним обучающимся представителем полиции.

9.1. Обязанности спортсменов:

Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других обучающихся, строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, медицинского работника, правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

Входить на ковер только в чистой спортивной форме.

Перед тренировочной работой проверять надежность крепление и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра.

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

10. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательной организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в организации.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации или назначенный им представитель администрации.

10.1. Основные требования к контролю

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода, обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2- 3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Промежуточная аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестации проводятся с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями Рабочей программы;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения обучающимися Рабочей программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени овладения теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками;
- анализ полноты реализации Рабочей программы;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации Рабочей программы.

10.2. Общие положения

Организация и проведение промежуточной аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Ежегодно приказом директора образовательной организации утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) определяются члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из образовательной организации.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

10.3. Промежуточная аттестация обучающихся

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используются требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы;
- необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период). Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из образовательной организации за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическая разработка «Конспект лекций теоретического материала по виду спорта «самбо» для учащихся государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан успешно применяется тренерами в ГБУ РД «СШОР «Дербент» как на учебных занятиях во время тренировочного процесса, так и при самостоятельном обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Физкультура и спорт. 2012 год
2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
3. Гаткин Е.Я. Все о самбо. Физкультура и спорт. 2011 год
4. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. Москва. 2011.

5. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003;
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А. «Учимся самбо с Владимиром Путиным»;
7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
8. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
9. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2014 №1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»
10. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
11. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
12. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
13. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».