

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
"САМБО"**

**Срок реализации программы: 10 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.**

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу учебной программы отделения самбо МБУ ДО ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе 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, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных

программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения самбо Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Характеристика вида спорта САМБО.

Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Самбо (от «самооборона без оружия») подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование. В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 8 баллов больше соперника.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки самбистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью

подготовку самбистов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта самбо на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 год	9-10 лет	15 ч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	11 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, б/р
3 год	12 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, 50% 3ю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)				
1 год	13 лет	12 ч.	12 часов	Аттестация, 2ю.р.и 3ю.р.
2 год	14 лет	12 ч.	14 часов	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)				
3 год	15 лет	10 ч.	16 часов	Аттестация, 1ю.р.и 2ю.р.
4 год	16 лет	10 ч.	18 часов	
5 год	17 лет	10 ч.	18 часов	Аттестация, 1ю.р.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
1 год	18 лет	8 ч.	24 часа	Аттестация, 1р.и КМС
2 год	19 год	6 ч.	26 часов	

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенст- ования спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	18	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	20	20	36	47	55	75	75	96	110
2.	Общая и специальная физическая подготовка	75	115	119	150	172	190	207	207	270	281
3.	Избранный вид спорта	118	181	177	240	285	334	367	367	482	536
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	100	120	120	168	172
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	45	45	48	50	45	45	45	60	65
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	10	12
7.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	8	8	12	14
8.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+

9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		276	414	414	552	644	736	828	828	1104	1196
11.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	96	108	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	728	832	936	936	1248	1352

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств.**

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения.**

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;

- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения (период спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники самбо;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1, 2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных

мероприятий. на ряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объёмных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. **примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2005г.**)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.

Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Какой год, официально является годом рождения самбо?	1. 1918 2. 1938 3. 1946	1	Сколько видов оценок, технических приемов в самбо?	1. 5 2. 4 3. 3
2	Когда и кем самбо было признано международным видом спорта?	1. 1949 на сессии МОК 2. 1952 на 6-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 3. 1966 на конгрессе ФИЛА	2	Какую оценку получит самбист, за удержание в течении 10 секунд?	1. 1 балл 2. 2 балла 3. 4 балла
3	Как называлась борьба самбо, в период с 1938 по 1946 г	1. Борьба Дзю-Доу 2. Борьба вольного стиля 3. Самозащита без	3	Сколько видов досрочных побед в самбо?	1. 3 2. 2 3. 1

		оружия			
4	Кто из перечисленных людей, причастен к созданию самбо (один из основателей)?	1. Лебедев Д. А. 2. Спиридонов В. С. 3. Петров А. А.	4	Досрочная (чистая победа) «с явным преимуществом» - это разница в счете?	1. 6 баллов 2. 8 баллов 3. 10 баллов
НП-3			ТЭ-1		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Прием пищи перед тренировкой должен производиться за...?	1. 20 минут до тренировки 2. 2 часа до тренировки 3. 40 минут до тренировки	1	Первый чемпионат СССР по самбо состоялся?	1. В 1932 Москва 2. В 1939 Ленинград 3. В 1947 Харьков
2	Что относится к закаливанию организма?	1. Тренировки, связанные с поднятием тяжестей. 2. Тренировка с повышенной интенсивностью 3. Солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.	2	В своей системе защиты Спиридонов В. С., в основном, совершенствовал приемы...?	1. Борьбы Куреш 2. Сумо 3. Джиу-Джитсу
3	Сон спортсмена подростка должен быть не менее...?	1. 6 часов 2. 9 часов 3. 12 часов	3	Когда образована Международная Любительская федерация самбо - ФИАС	1. 1984 2. 1985 3. 1986
4	Для полноценного отдыха и восстановления в течении недели, необходимо...	1. В выходной день спать не менее 12 часов 2. Засыпать и просыпаться в одно и то же время 3. Ежедневные водные процедуры	4	Победа «по баллам» это разница в счете?	1. 2 баллов 2. 3 баллов 3. 4 баллов
ТЭ-2			ТЭ-3		
1	Первый чемпионат Европы по самбо состоялся?	1. В 1970 Париж 2. В 1972 Рига 3. В 1975 Москва	1	В каком учебном пособии впервые была использована аббревиатура «самбо»?	1. Курсы самозащиты без оружия «Самбо» автор В. П. Волков 2. «Борьба самбо» автор Харлампиев А. А. 3. «100 уроков борьбы самбо» автор Е.М. Чумаков
2	Кто был первым президентом ФИАС?	1. А. А. Харлампиев 2. Ф. Компте 3. Д. Рудман	2	Кто, из российских самбистов включен в книгу рекордов Гиннеса, став 11-кратным чемпионом мира?	1. Р. Рахматуллин 2. С. Лоповок 3. М. Хасанов
3	В своей системе самозащиты В. С. Ощепков, В основном, взял за основу и	1. Айкидо 2. Сумо 3. Дзюдо	3	При проведении удержания, атакуемый самбист крикнул, арбитр должен?	1. Остановить схватку, поднять самбистов в стойку и продолжить поединок. 2. Продолжать «считать»

	совершенствовал приемы:			удержание. 3. Остановить схватку, признать победу проводящего удержание.
4	Победа с небольшим преимуществом это разница в счете...?	1. от 1 до 3 баллов 2. 1-2 балла 3. При равном счете.	4	Может ли арбитр, объявить замечание, участнику встречи, без поддержки бокового судьи?

ТЭ-4

ТЭ-5

№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Первый Чемпионат мира по самбо состоялся?	1. 1973 Тегеран 2. 1974 София 3. 1975 Москва	1	В каком году, Чемпионат мира по самбо, состоялся в г. Кстово?	1. 1990 г 2. 1993 г 3. 1995 г
2	Первый чемпион мира из Нижегородской области?	1. Н. Баранов 2. З. Умаров 3. Е. Есин	2	Сколько кстовчан стали чемпионами мира на родном ковре?	1. 2 2. 3 3. 4
3	За умышленное нарушение спортивной формы, самбисту?	1. Замечание 2. Предупреждение 3. Наказания не предусмотрены.	3	При выполнении болевого приема, атакующий нарушает правила?	1. Остановить поединок и продолжить его в стойке 2. Остановить поединок и наказать атакующего. 3. не наказывать.
4	Правильно питание спортсмена должно состоять из?	1. Фруктозы 2. Продуктов богатых белками и жирами 3. Легко усваивающийся калорийной углеводистой пищи	4	При каком режиме пища съедается с хорошим аппетитом и усвояемость белка при этом повышается до 85%	1. При приеме пищи 5 р. в день 2. При приеме пищи 2 р в день 3. При приеме пищи 3-4 р в день

ССМ-1

ССМ-2

№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Соревновательное упражнение это?	1. Целостные двигательные действия, которые составляют предмет и содержание спортивной и соревновательной специализации. 2. упражнения, которые содержат элементы соревнования. 3. Двигательные действия направленные на развитие специальных физических качеств.		Указать основные средства спортивной тренировки.	1. Соревнования, спортивная тренировка, вне тренировочные мероприятия. 2. Соревновательные упражнения, обще подготовительные, специально подготовительные. 3. психолого-педагогические, медико-биологические, собственно тренировочные.
2	Обще подготовительное упражнение это?	1. Двигательные действия, направленные на развитие специфических двигательных качеств. 2. Упражнения, направленные на развитие базовых		Что обозначает термин «спортивная форма»?	1. Оптимальная готовность к максимальным результатам, гармоничное единство всех сторон подготовки спортсмена 2. Оптимальная психологическая готовность к соревнованиям. 3. Оптимальное единство

		физических качеств, повышающие функциональные способности организма спортсмена. 3. Упражнения, специального воздействия, направленные на овладение сложно координационными действиями.			психологической и технической готовности к соревнованиям.
--	--	---	--	--	---

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки									
Наименование группы	НП-1			НП-2			НП-3		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)								
	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	13	25	22	17	30	25	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 45 сек (количество раз)	35	30	25	37	32	27	38	33	28
Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	8,7	9,0	8,2	8,4	8,6	8,0	8,2	8,4
Прыжок в длину с места (см)	170	170	160	175	182	165	180	185	170
Тренировочный этап									
Наименование группы	ТЭ-1			ТЭ-2			ТЭ-3		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)								
	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22	35	30	25	38	32	27
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 45 сек (количество раз)	40	35	30	42	37	32	43	38	33
Челночный бег 3x10 м (сек.)	35,4	36,0	36,6	34,8	35,4	36,0	34,2	34,8	35,4
Прыжок в длину с места (см)	190	195	185	192	197	187	194	199	189

	Тренировочный этап						Этап совершенствования спорт. мастерства					
Наименование группы	ТЭ-4			ТЭ-5			ССМ-1			ССМ-2		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)											
	42, 46, 50, 55	60, 66, 72	78, 84, св. 84	48, 52, 56, 60	65, 70, 75	81, 87, св. 87	48, 52, 56, 60	65, 70, 75	81, 87, св. 87	52, 57, 62	68, 74, 82	90, 100, св. 100
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	39	34	29	45	43	35	47	45	40	50	47	43
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 45 сек (кол. раз)	44	39	34	45	40	35	46	41	36	47	42	37
Челночный бег	33,6	34,2	34,8	33,0	33,6	34,2	32,4	33,0	33,6	31,8	32,4	33,0

10х10м (сек)												
Прыжок в длину с места (см)	196	201	191	198	203	193	203	208	200	210	215	205

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Этап начальной подготовки									Тренировочный		
Наименование группы	НП-1			НП-2			НП-3			ТЭ-1		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)											
	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, в. 65	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71
Кистевая динамометрия*	18	22	24	20	24	26	22	26	28	26	30	34
Переходы с борцовского моста в упор на: голову, руки, ноги 5 раз (сек)	13	13	14	12	12	13	11	11	12	14	15	16
За бегания вокруг головы 2+2 раза (сек.)	9	10	12	8	9	11	7	8	10	16	18	20
10 бросков на скорость задней подножкой (сек)	28	29	32	26	27	30	24	25	28	28	30	32

* - указывается результат для правой руки, требования для левой +/- 1-3 кг

Тренировочный этап												
Наименование группы	ТЭ-2			ТЭ-3			ТЭ-4			ТЭ-5		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)											
	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71	35, 38, 42, 46	50, 54 59	65,71 св. 71	42, 46, 50, 55	60, 66, 72	78, 84, св. 84	48, 52, 56, 60	65, 70, 75	81, 87, св. 87
Кистевая динамометрия*	32	36	40	38	42	46	40	44	50	46	50	54
Переходы с борцовского моста в упор на: голову, руки, ноги 7 раз (сек)	14	16	18	12	13	16	11	12	13	10	12	14
За бегания вокруг головы 3+3 раза (сек.)	14	16	18	12	14	16	12	13	15	12	14	16
10 бросков на скорость через бедро, спину, плечо	26с	28с	32с	24с	26с	32с	22с	24с	30с	22с	23с	28с

* - указывается результат для правой руки, требования для левой +/- 1-3 кг

Этап совершенствования спортивного мастерства						
Наименование группы	ССМ-1			ССМ-2		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)					
	48, 52, 56, 60	65, 70, 75	81, 87, св. 87	52, 57, 62	68, 74, 82	90, 100, св. 100
Кистевая динамометрия*	48	52	56	52	56	60
Переходы с борцо. моста в упор на: голову, руки, ноги 10 раз (сек)	14	18	20	14	18	20
За бегания вокруг головы 5+5 раза (сек.)	26	28	30	24	26	28
10 бросков на скорость через бедро, спину, плечо	20	22	26	20	24	28

* - указывается результат для правой руки, требования для левой +/- 1-3 кг

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА				
Этап начальной подготовки 1 года обучения				
Задняя подножка	Бросок с захватом 2-х ног	Удержание сбоку	Удержание поперек	Прямой удар задней рукой-защиты от него
Этап начальной подготовки 2 года обучения				
Передняя подножка	Бросок через бедро	Удержание со стороны головы.	Болевой прием-«рычаг локтя через плечо»	Боковые удары и защиты от них
Этап начальной подготовки 3 года обучения				
Бросок захватом ноги изнутри	Боковая подсечка	Удержание со стороны ног	Узел локтя поперек	Удушающий прием плечом и предплечьем со спины
Тренировочный этап 1 года обучения				
Бросок через голову с упором голенью в живот	Подхват по 2-е ноги	Бросок через плечо	Болевой прием-ущемление ахиллового сухожилия	Удушающий прием со стороны головы.
Тренировочный этап 2 года обучения				
Подсад бедром	Бросок через плечи-«мельница»	Зацеп изнутри одноименной ногой	Болевой прием-«рычаг локтя захватом руки между ног	Удушающий прием-воротом куртки спереди.
Тренировочный этап 3 года обучения				
Бросок через голову с упором ногой в живот	Бросок через спину, плечо.	Задняя подножка на пятке	Болевой прием-ущемление икроножной мышцы через голень	Прямой удар ногой вперед-защиты от него
Тренировочный этап 4 года обучения				
Бросок-боковой переворот	Зацеп изнутри разноименной ногой	Зацеп голенью снаружи	Болевой прием-«рычаг» колена	Круговой удар ногой вперед-защиты от него
Тренировочный этап 5 года обучения				
Передняя подсечка	Бросок через спину, плечо с колен	Бросок подхватом изнутри	Болевой прием-«Узел» плеча ногами	Удар рукой наотмашь
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения				
Бросок с захватом руки под плечо	Бросок боковая подсечка в темп шагов	Бросок «мельница» с колен	Болевой прием-«рычаг» локтя захватом руки между ног- из стойки	Удар коленом в туловище
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения				
Бросок-«Обвив»	Бросок обратным захватом пятки изнутри	Болевой прием-«рычаг» бедра(растяжка)	Болевой прием-«рычаг» колени из стойки.	Прямой удар ногой в сторону

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов – «аттестован»

5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
1 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя: оборонительные захваты: 1) Захват рукавов сверху. 2) Захват под локтем и над ключицей. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя: при броске задней подножкой:

	3) Переносом центра тяжести на атакуемую ногу. 4) Используя тягу противника назад. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Психологическая стабильность при тренировочных занятиях – проверяется постоянно. 6) Отсутствие психосоматической скованности мышц при самостраховке и кувырках.
2 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя:защиты приспособлением стойки: 1) Защита согнутой стойкой на дальней дистанций. 2) Защита применением правой или левой стойки. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя:при броске передней подножкой: 3) При выведении противника из равновесия вперед. При броске через бедро: 4) Используя инерцию движения противника вперед. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Отсутствие психосоматической скованности мышц при падениях от амплитудных бросков. 6) Психологическая готовность к участию в соревнованиях.
3 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя:защиты направлением усилия и передвижения: 1) Защита против бросков противника вперед тягой на себя и отступлением. 2) Защита против бросков противника назад напором и наступлением на него. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя:при зацепе голенью (стойкой) изнутри: 3) Переносом тяжести противника на атакуемую ногу. 4) Выведением из равновесия. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Устойчивая концентрация внимания при диссоциации с внешними раздражителями во время учебно-тренировочных схваток. 6) Преодоление астенические эмоциональных переживаний при выполнении тяжелых физических упражнений. Сохранение концентрации и старательности в выполнении.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	
1 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя:защиты уходами и нырками. 1) Уход от броска захватом двух ног. 2) Уход от броска захватом руки на плечо. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя:При броске через голову с упором колена в живот: 3) Сменой захвата – за пояс на спине противника. При подхвате под две ноги: 4) При движении противника вперед. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. 6) Реализация атакующих движений путем идеомоторных тренировок.
2 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя:остановкой движения туловища противника: 1) Защита упором в область тазобедренного сустава – от передней подножки, подхвата, броска через бедро. Защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника: 2) Отстранение атакующей руки – от броска с захватом ноги (ног). ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя: при броске подсадом бедром: 3) При смене дистанции с противником. При броске через плечи «Мельница»: 4) При движении противника вперед в высокой стойке. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Самоконтроль при переходе с приема на прием: при активном сопротивлении. 6) Психозэмоциональная устойчивость при явном доминировании противника в схватке.

3 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя: защиты переставлением атакуемой ноги: 1) Защита отставлением ноги – от бросков «мельница», задней подножки, отхвата, зацепа изнутри, зацепа стопой, подсечки. 2) Защита перешагиванием – от передней подножки, подхвата или передней подсечки. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: При броске через спину, плечо: 3) При движении противника вперед. 4) При выведении противника из равновесия – вперед. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Антиципация действий противника в соревновательной схватке. 6) Стрессоустойчивость и способность до конца схватки выполнять намеченный тактический план.
4 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя: защиты нарушением равновесия противника. 1) Защита нагрузкой атакующей ноги противника – от задней подножкой, отхвата, боковой подсечки или зацепа стопой. 2) Защита перемещением веса противника за опорную ногу – от передней или боковой подсечки. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: В борьбе стоя:при броске «боковой переворот»: 3) Сменой захватом и дистанции. 4) Перемещением центра тяжести противника на ближнюю ногу. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Саморегуляция психоэмоционального состояния во время схватки с выходом на максимальную мобилизацию в начале схватки: психологическое подавление противника. 6) Саморегуляция психоэмоционального состояния во время схватки с выходом на максимальную мобилизацию к концу схватки.
5 год	АКТИВНАЯ ОБОРОНА В борьбе стоя:Защита зацепами: 1)Защиты зацепами стопой – от передней подсечки, броска через бедро, зацепа изнутри, бросков через грудь. 2) Защита зацепами голенью – от броска «мельница, броска через бедро. ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: При проведении броска через спину, плечо – с колен: 3) При движении противника вперед. 4) При выведении противника из равновесия – вперед. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ: 5) Саморегуляция: оптимизация уровня эмоционального возбуждения в предсоревновательный период. 6) Преодоление системно введенных дополнительных трудностей в предсоревновательную подготовку: дополнительного задания, усложненных условий тренировки, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов – «аттестован»

6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
1.	Теория	Знание правил ведения игр и судейства. Требования к площадкам для игр, оборудованию, инвентарю.
2.	Виды спорта Волейбол, футбол, пионербол (гандбол)	Применение на практике основных приемов владения мячом. Умение игры в коллективе. Знание техники безопасности.
3.	Подвижные игры	Умение соблюдать правила, условия игры или эстафеты.

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.

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 засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: спина находится на полу, руки за головой, ступни зафиксированы. Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 метров: 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.

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

КИСТЕВАЯ динамометрия (КД): Тест позволяет определить силы кисти. Приложенная сила измеряется в килограммах и фиксируется по шкале.

ПЕРЕХОДЫ с борцовского моста в упор на: голову, руки, ноги: Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.

ЗА БЕГАНИЯ вокруг головы: Исходное положение – борцовский мост. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост.

БРОСКИ на скорость: оба самбиста в положении правой стойки. Упражнение выполняется за счет правильного выполнения техники приема и сильного рывка. Учитывается количество приемов за определенное время.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Борьба самбо» – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ. - М., ФиС., 2005 год
2. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног
3. «Спортивная борьба. Отбор и планирование» - Туманян Г.С., -М., ФиС, 1984.
4. «Введение в теорию физической культуры» - Матвеев В.В., -М., ФиС, 1983.
5. «Основы специальной физической подготовленности спортсменов»-Верхошанский В.В., - М., ФиС 1984.
6. «Индивидуальное планирование тренировки борца самбиста» - Ионов Ф.С., Чумаков С.М., - М., 1986
7. «Физическая подготовка борца»- Чумаков Е.М., -М., РГАФК, 1996.
8. «Теория, методика, организация тренировки»-Туманян Г.С., -М., ИСС, 2002.
9. «Борьба самбо»- Чумаков Е.М., - М., ФиС, 1985.
10. «Система самбо»- Харлампиев А.А. Изд. «Файр-Пресс» 2002
11. Интернет-Сайт Всероссийской федерации самбо – **sambo.ru**