

Министерство спорта и молодежной политики Калужской области

Рассмотрена на
педагогическом совете

«Утверждаю»
Директор ОСДЮСШОР «Юность»

_____ 2014 г.

_____ А.Г.Демкин

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Калужской области
«Областная специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по спортивным единоборствам
(федеральные государственные требования)**

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп и
групп совершенствования
спортивного мастерства**

**Срок реализации программы 8 лет
(для обучающихся 10-18 лет)**

Программа разработана на основе
ФССП по дзюдо

Калуга
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть	4
2.1 <i>Цель и задачи деятельности спортивной школы.....</i>	<i>4</i>
2.2. <i>учебный план.....</i>	<i>6</i>
2.3. <i>режим учебно-тренировочной работы.....</i>	<i>6</i>
2.4. <i>показатели соревновательной деятельности.....</i>	<i>7</i>
2.5. <i>требования к результатам реализации программы.....</i>	<i>7</i>
2.6. <i>контрольные тесты для различных этапов обучения.....</i>	<i>7</i>
3. Методическая часть.....	8
3.1. <i>оптимальные сенситивные периоды развития</i> <i>двигательных качеств.....</i>	<i>10</i>
3.2. <i>программный материал для практических занятий.....</i>	<i>11</i>
3.2.1. <i>общие указания по проведению занятий.....</i>	<i>10</i>
3.2.2. <i>содержание программы по дзюдо.....</i>	<i>11</i>
3.2.3. <i>содержание программы по самбо.....</i>	<i>15</i>
4. Теоретическая подготовка.....	20
5. Воспитательная работа.....	21
6. Психологическая подготовка	25
7. Инструкторская и судейская практика.....	29
8. Восстановительные мероприятия.....	31
9. Особенности безопасности при занятиях спортивной борьбой.....	33
10. Перечень информационного обеспечения.....	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Борьба дзюдо и самбо - популярнейшие виды спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Дзюдо и самбо - прежде всего система физического воспитания, направленная на достижение здоровья посредством регулярных многолетних тренировок, с целью воспитания гармонично развитого человека, достойного занять свое место в общественной жизни.

Спортивная борьба дзюдо и самбо - популярнейшие виды спорта среди молодежи, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное, и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов, правильные навыки личной и общественной гигиены.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Общеобразовательная предпрофессиональная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

2. Нормативная часть

2.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы

Спортивная школа создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование 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.

Предпрофессиональная программа по дзюдо и самбо направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий физического образования, воспитания и развитие детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо и самбо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки и в том числе по программе спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональное образование в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия дзюдо и самбо в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям дзюдо. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо и самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие а выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (ТГ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к единоборствам, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств ;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к дзюдо ли самбо;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления в официальных спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 1 год. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильности высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и итоговую аттестацию. Выпускникам СДЮШОР выдается, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности, зачетная книжка спортсмена.

2.2. Учебный план-график и соотношение объемов видов подготовки в годовом планировании

		Нп1 6 час	Нп2 8 час	Ут1 12 час	Ут2 12 час	Ут3 18 час	Ут4 18 час	Ут5 18 час	ССМ 1 год 24ч.
Теория	5%	14	18	28	28	42	42	42	55
Офп и Сфп	25%	69	92	138	138	205	205	205	276
Избр. вид	Не мен. 45%	123	166	246	246	373	373	373	498
Игры и другие	10%	28	37	56	56	83	83	83	110
ТТ и психол.	10%	28	37	56	56	83	83	83	110
Самост.	5%	14	18	28	28	42	42	42	55
		276	368	552	552	828	828	828	1104

2.3. Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Максимальное количес учеб часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке, нормативы.
НП	1-й год	10-11	14-20	6	Нормативы по ОФП, технической подготовке
	2-й год	11-12	12-20	8	
ТГ	1-й год	12-13	10-14	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке
	2-й год	13-14	10-14	12	
	3-й год	14-15	8-12	18	
	4-й год	15-16	8-12	18	
	5-й год	16-17	8-12	18	
ССМ	1 года	17-18	4-10	24	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП

2.4. Показатели соревновательной деятельности

Вид соревнований (количество схваток)	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
тренировочные	-	30	50
контрольные	6	20	30
основные	-	20	30
За год	6	70	110

2.5. Требования к результатам реализации программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям единоборствами;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дзюдо и самбо;
- наличие опыта выступлений в соревнованиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо или самбо.

На тренировочном этапе:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

2.6. Контрольные тесты

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки

Контрольные тесты	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
Бег 30м (сек)	6.2	6.0	5.6
Челночный бег 3x10м (сек)	10.0	9.8	9.6
Бег 800 м (сек)	6.00.0	5.50.0	5.00.0
Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
Подъем туловища, лежа на спине (раз)	10	15	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	20	25
Прыжок в длину с места (см)	140	145	150
Подтягивание на перекладине за 20 сек (раз)	2	3	4
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз)	8	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	6	8	10

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап

Контрольные тесты	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
Бег 30м (сек)	5.4	5.2	5.0
Челночный бег 3x10м (сек)	9.1	8.8	8.5
Бег 1500 м (сек)	7.40.0	7.30.0	7.20.0
Подтягивание на перекладине (раз)	8	9	10
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	6	8	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	30	40
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	15	20
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз)	9	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	10	12	15
Техническая программа	+	+	+

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные тесты	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
Бег 60м (сек)	9.5	9.0	8.5
Бег 100м (сек)	14.5	14.3	14.0
Бег 1500 м (сек)	6.00.0	5.50.0	5.00.0
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	15
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	8	10	12
Приседание со штангой или партнером своего веса (раз)	8	10	12
Жим штанги лежа двумя руками (от собст. веса)	95%	100%	105%
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
Лазание по канату без помощи ног -4м (раз)	1	2	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	20	23	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	14	15	16
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз)	10	11	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	14	15	16
Техническая программа	+	+	+
Спортивный разряд	кмс		

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Оптимальные сенситивные периоды развития Морфофункциональные показатели, физические качества	Развития двигательных качеств.							
	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

3.2.Программный материал для практических занятий.

3.2.1.Общие указания по проведению занятий.

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Занятия по самбо проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекуты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

3.2.2. Содержание программы по дзюдо.

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать ("укэми"):

-Очень важным элементом, для избежания травм, является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами).

- При падении вперед (•мае-укеми) согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед;

-При падении на спину (•усиро-укеми) руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов;

-При падении на бок (•ёко-укеми) одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх;

-Падение с кувырком (•дзенпо-тенкай-укеми) выполняется через плечо в группировке.

Во всех случаях, ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка• сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра;

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и• подтягиваются к груди;

При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а• колени разводятся.

Основой любого технического действия является стойка ("сисэй"):

Естественное положение тела ("сисэй хонтай") – ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В защитном положении ("сиго хонтай") ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения ("синтай"). Основное передвижение – "цуги-аси" – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата ("кумиката"). Однако, надо иметь в виду, что дзюдоистская куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса.

Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты ("тайсабаки") и способы выведения противника из равновесия ("кудзуси"):

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

-техника бросков (•нагэ-вадза);

-техника сковывания (•катамэ-вадза);

-техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (•атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

-проводимые из стойки (•тати-вадза);

-проводимые с падением (•сутэми-вадза);

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

-проводимые в основном руками (•тэ-вадза);

-проводимые в основном тазобедренным суставом (•коси-вадза);

-проводимые в основном ногами (•асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:

-броски с падением на спину (•масутэми-вадза);

-броски с падением на бок (•ёко-сутэми-вадза);

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:

-удержания (•осаэкоми-вадза);

-удушения (•симэ-вадза);

-болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть• (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:

- удары руками (•удэ-атэ);

- удары ногами (•аси-атэ);

-удары головой (●атама-атэ).

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

Техника в стойке Nage Waza

5 КЮ

De Ashi-Barai - боковая подсечка, Hiza Guruma - передняя подсечка в колено, Sasae Tsuru Komi Ashi - передняя подсечка, Uki Goshi – бросок через бедро скручиванием, O Soto Gari - отхват, O Goshi – бросок через бедро, O Ushi Gari – зацеп изнутри, Seoi Nage - бросок через спину.

4 КЮ

Ko Soto Gari – задняя подсечка, Ko Uchi Gari - подсечка изнутри, Koshi Guruma - бросок через бедро захватом ворота, Tsuru Komi Goshi - бросок через бедро с захватом отворота и рукава, Okuri Ashi Barai - подсечка в темп шагов, Tai Otoshi - передняя подножка, Harai Goshi - подхват под две ноги, Uchi – Mata - подхват изнутри.

3 КЮ

Ko Soto Gake – зацеп снаружи, Tsuru Goshi – бросок через бедро захватом за пояс, Yoko Otoshi – боковая подножка (седом) с падением, Ashi Guruma – бросок через ногу в сторону, Hane Goshi – подсад голенью, Harai Tsuru Komi Ashi – передняя подсечка под отставленную ногу, Томое Nage – бросок через голову, Kata Guruma – мельница, Morote Gari – бросок захватом двух ног.

2 КЮ

Sumi Gaeshi - бросок через голову подсадом голенью, Tani Otoshi - подножка назад седом (посадка), Seoi Otoshi - бросок через плечо с колена, Sukui Nage – передний переворот, Utsuri Goshi - обратный бросок через бедро, O Guruma - бросок через ногу вперед скручиванием, Soto Makikomi - бросок через спину захватом руки под плечо, Uki Otoshi - выведение из равновесия, O Soto Otoshi - задняя подножка, Te Guruma - боковой переворот.

1 КЮ

O Soto Guruma - отхват под две ноги назад, Uki Waza - подножка вперед седом, Yoko Wakare - подножка вперед через туловище, Yoko Guruma - бросок через грудь скручиванием, Ushiho Goshi - подсад (опрокидыванием) от броска через бедро, Ura-Nage - бросок через грудь прогибом, Sumi Otoshi - выведение из равновесия заведением назад, Yoko Gake - боковая подсечка с падением.

Техника борьбы лежа - Ne Waza

5 КЮ

Hon Kesa Gatame - удержание сбоку, Kata Gatame – удержание сбоку с выключением руки, Yoko Shiho Gatame – удержание поперек, Kami Shiho Gatame – удержание со стороны головы захватом пояса, Tate Shiho Gatame – удержание верхом, Kesa-Ude-Hishigi Gatame – рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

4 КЮ

Kozure Kesa Gatame - удержание сбоку захватом руки и пояса, Makura Kesa Gatame - удержание сбоку захватом своей ноги, Ushiho Kesa Gatame - обратное удержание сбоку, Kuzure Kami Shiho Gatame - удержание со стороны головы захвата руки и пояса, Kuzure Yoko Shiho Gatame - удержание поперек захватом дальней руки, Kuzure Tate Shiho Gatame - удержание верхом захватом руки.

3 КЮ

Kata Juji Jime - удушающий предплечьем спереди, Gyaku Juji Jime - удушающий верхом скрещивая ладони вверх, Nami Juji Jime - удушающий спереди, скрещивая ладони вниз, Hadaka Jime - удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, Okuri Eri Jime - удушающий сзади двумя отворотами, Kata Ha Jime - удушающий отворотом сзади, выключая руку, Ude Garami - узел поперек, Ude Hishigi Juji Gatame - рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

2 КЮ

Ude Hishigi Waki Gatame – рычаг внутрь захватом руки под плечо, Ude Hishigi Hiza Gatame – рычаг локтя при помощи ноги сверху, Ude Hishigi Hara Gatame – рычаг внутрь упором предплечьем, Ude Hishigi Ashi Gatame – рычаг внутрь с помощью ноги сверху, Ude Hishigi Juji Gatame – рычаг локтя при захвате руки двумя ногами, Ude Hishigi Ude Gatame – перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, Sankaku Jime – удушающий ногами с захватом руки и головы, Tsukomi Jime – удушающий спереди двумя отворотами.

1 КЮ

Kannuki – Gatame – перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо, Aiji-Makikomi – перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху, Tomoe-Jime – удушающий в стойке предплечьем.

Комбинации – Renzoku Waza

Uchi Gari – Tai Otoshi, Ko Uchi Gari – Seoi Nage, Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

Контрдействия - Kaeshi Waza

Narai Goshi – Ushuiro Goshi, Ushi Mata – Tai Otoshi, Seoi Nage – Te Guruma

Защиты в дзюдо.

Защиты в дзюдо относятся к вспомогательным техническим действиям. Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

Защита в борьбе стоя.

Различаются защита «предварительная», не допускающая начала проведения броска или сбивания; защита «на выходе» (срывающая проведение броска в процессе выхода противника из исходного положения в стартовое) и защита «на развитие» (останавливающая бросок после выхода противника на старт).

Предварительная защита заключается в оборонительных захватах, принятии соответствующих поз, срыве захватов, предварительной тяге или отжимании в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска.

Защита на выходе подразделяется на «статическую» (противонаправленным сопротивлением) и «динамическую» (сопровождением движения противника).

Защита на развитии подразделяется на динамическую и статическую.

Защита при борьбе полустоя.

Стоящий использует все вышперечисленные виды защиты. Нижний использует предварительную защиту и на выходе (в основном статическую).

Защита при борьбе полулежа.

Верхний использует защиту на выходе и на развитии. Нижний пользуется в основном упорами и отведениями.

Защита против переворотов при борьбе в партере.

Статическая защита на выходе состоит из отставлений ноги или руки, перенесения веса тела в противоположную сторону. Динамическая защита состоит из однонаправленных и разнонаправленных уверток.

Защита против удержаний при борьбе лежа.

Статическая защита заключается в противонаправленном перемещении тела. Динамическая – из забеганий и уверток. Первая обеспечивает защиту на выходе, вторая – на развитии.

Защита против болевых приемов в партере и лежа.

Статическая защита заключается в сцеплении рук, в сгибании суставов с целью уменьшения длины плеча при образовании рычагов. Динамическая – в смещении суставов, в выкручиваниях.

Защита против удушений.

Статическая защита состоит из захватов, предотвращающих затягивания, надавливания, зажимания, отжимания, или из срывов захватов, предназначенных для удушения. Динамическая – увертки, забегания относительно противника с целью изменения невыгодного взаиморасположения.

3.2.3.Содержание программы по самбо

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Бросок захватом ног. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

4. Учебно-тренировочные схватки.

Схватки с партнерами своей группы.

5. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,8

Прыжок в длину с места (см) – 170

Челночный бег 3*10 м(с) – 8,7

Бег 5 мин (с)- 1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -3

Бросок набивного мяча (м) – 3.5

Наклон вперед (см) – 6

Содержание программы второго года обучения НП

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя. фронтальная; передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево

Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

4. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

5. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,6

Прыжок в длину с места (см) – 180

Челночный бег 3*10 м(с) – 8,2

Бег 5 мин (с)- 1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -5

Бросок набивного мяча (м) – 4

Наклон вперед (см) – 10

Содержание программы первого года обучения ТГ

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Броски руками, опрокидывание противника действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания.

4. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

5. Участие в соревнованиях.

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,4

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,8

Бег 5 мин (с)- 1150

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 28 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -7

Бросок набивного мяча (м) – 4,5

Наклон вперед (см) – 12

Содержание программы второго года обучения ТГ

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Броски руками, опрокидывание противника действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания.

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

4. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

5. Участие в соревнованиях.

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 200

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,6

Бег 5 мин (с)- 1200

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -9

Бросок набивного мяча (м) –5

Наклон вперед (см) – 15

Содержание программы третьего года обучения ТГ

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Броски руками, опрокидывание противника действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия.

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на ноги. Борьба в партере.

4. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

5. Участие в соревнованиях.

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,0

Прыжок в длину с места (см) – 210

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,4

Бег 5 мин (с)- 1250

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -12

Бросок набивного мяча (м) –6

Наклон вперед (см) – 18

Содержание программы четвертого и пятого года обучения ТГ

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Прыжки в полном присяде, бег на четвереньках.

2.. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

3. Техническо-тактическая подготовка.

Бросок захватом ног, зацеп изнутри. Бросок через голову с подсадом голенью

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые захваты. Борьба в партере.

4. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

5. Участие в соревнованиях.

6. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 4,8

Прыжок в длину с места (см) – 225

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,0

Бег 5 мин (с)- 1300

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 26 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -15

Бросок набивного мяча (м) – 8

Наклон вперед (см) – 20

4. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по дзюдо, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерные темы по теоретической подготовке обучающихся-спортсменов в годовом планировании.

Тема № 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

(Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значение в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2 Основы системы физического воспитания.

(Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся знакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3 Единая Всероссийская спортивная классификация.

(Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.)

Методические рекомендации. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4 Костно-мышечная система, ее строение и функции.
(Костная система. Мышечная система.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.
(Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6 Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
(Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.)

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7 Обмен веществ и энергии- основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8 Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. (Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.)

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная системы в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9 Органы пищеварения и выделения. (Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.)

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10 Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11 Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.)

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

(Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.)

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией

биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. (Понятие о гигиене и санатории. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам, когда они находятся в спортивном лагере, желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течении всего года.

Тема № 14 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.)

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.)

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.)

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18 Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.)

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку.

Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Задачи и приемы тактической подготовки)

Методические указания. Формирование нравственности в процессе тренировки, гуманные социальные отношения и идеалы. Рассказать о спортивной борьбе, доблести, коллективизме, дружбе, товариществе, чувствах патриотизма, преданности. Развитие волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

1)определение понятия; 2)формы проявления данного качества; 3)факторы, обуславливающие уровень его развития; 4)задачи развития данного качества; 5)средства (упражнения), типичные для развития качества; 6)методы развития физических качеств; 7)особенности регулирования нагрузки и отдыха; 8)особенности развития качества от возраста и пола занимающихся; 9)контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

(Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы.

Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и

управления этим процессом. учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета.)

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях)

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 25 Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Тема № 26 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны.

Тема № 27 Требования к технике безопасности при занятиях борьбой.

5. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер имеет для

нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий ,

применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от

психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.
	2	Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> Изучение основных правил. судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком..
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.

		<i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного совершенствов ания	1	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований.
		Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и юного судьи по спорту.

8. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

9. Особенности безопасности при занятиях спортивной борьбой.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.
- 1.4. Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде.
- 1.5. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
- 2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
- 3.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

10. Перечень информационного обеспечения

1. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, 2005г.
Коллектив авторов.
2. Основы юношеского спорта, Филин В.П. Филин Н.А., 1980г.
3. Современная система многолетней подготовки, Суслов Ф.П., 1995 г.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов, Набатникова М.Я., 1982 г.
5. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов, Гужаловский А.А., 1979 г.
6. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов, Горская Г.Б., 2003
7. Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах исполняющих наказание в виде лишения свободы» от 21.07.1993 (с изм. и доп. от 15.06.1996, 13.04.1998, 21.07.1998, 20.06.2000, 9.03.2001, 24.12.2002).
8. Е.М. Чумакова «Сто уроков борьбы самбо» М. ФиС 1977г.
9. Долматов И.А. Специальная физическая подготовка. – М.
10. Е.А. Гаткин «Букварь самбиста» М. Лист 1997г.
11. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003.
12. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). М.
13. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1960.