муниципальное учреждение дополнительного образования

Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

**Общеразвивающая программа дополнительного образования**

**«САМБО»**

**Для обучающихся 7-18 лет**

**Срок реализации 8 лет**

Разработчики:

тренеры-преподаватели: Чежина Н.А., Беляков А.М.

Утверждена на заседании педагогического совета

протокол от\_07.09.2016\_\_№ \_3\_

п. Некрасовское , 2016 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основании примерной Программы по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийско­го резерва (СДЮШОР)

На основании нормативно-правовых документов, регламентирую­щих функционирование спортивных школ, основополагающих принци­пов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных про­грамм были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учеб­ный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требо­вания; программный материал для практических и теоретических заня­тий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстанови­тельные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

**Программа разработана для группы начальной подготовки 2 года обучения (ГНП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие зани­маться спортом и имеющие письменное разрешение врача. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский со­вет спортивной школы может принять решение о спортивной ориен­тации детей на занятия самбо в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных на основе комплексной оценки соответ­ствия двигательных способностей, мотивации. Продолжительность эта­па 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто­роннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-трени­ровочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- коррекция недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотива­ции к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на раз­личных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

-обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

-развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортив­ного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период обуче­ния** | **Минималь­ный возраст для зачисления** | **Минималь­ное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учеб­ных часов в неделю** | **Требования по физи­ческой, технической и спортивной подго­товке на конец учеб­ного года** |
| ***Группы начальной подготовки (ГНП)*** | | | | |
| До  1 года | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | **-** | 14 | 9 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года обучения - 3-х часов;

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мальчики | | | | | | | | Девочки | | |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | | |
|  | 5 4 | | | 3 5 | | | | | 4 3 | | |
| *Общая физическая подготовка* | | | | | | | | |  | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,4 | | 8,9 | 9,4 | | | 8,8 | | 9,4 | | 10,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 7 | | 5 | 4 | | | - | | - | | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | *-* | | - | - | | | 17 | | 14 | | 10 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | | 13 | 8 | | | 9 | | 7 | | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 5 | | 4 | 3 | | | - | | \_ | | \_ |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | | - | - | | | 13 | | 9 | | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | | 175 | 145 | | | 190 | | 165 | | 135 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 14,5 | | 13,2 | 11,8 | | | 11,5 | | 10,7 | | 10,0 |
| *Техническая подготовка* | | | | | | | | | | | |
|  | 5 | | | 4 | | | | | 3 | | |
| Исходное положение -«борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном тем­пе в обе сто­роны без прыжков | | | Нарушение темпа, сме­щение голо­вы и рук от­носительно и.п. | | | | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение го­ловы и рук относительно и.п. | | |
| Варианты самостраховки | | Высокий  полет, мягкое  приземление,  правильная  амортизация  руками | | | Недостаточно высокий по­лет, падение с касанием головой | | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке | | | |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) | | | | | | | | | |
| Владение техникой самбо из всех основных класси­фикационных групп (бро­сков, болевых приемов, | | Демонстра­ция без оши­бок с назва­нием приемов | | | | Демонстра­ция с некото­рыми ошиб­ками и назва­нием приемов | | | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непо­средственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам уча­щихся на период их активного отдыха.

**Основные виды содержания спортивной подготовки.**

1. **Физическая подготовка включает**:

* Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособоности;
* Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

1. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
2. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
3. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
4. **Инструкторско-судейская практика**. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
5. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
6. **Соревнования**. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
7. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
8. **Медицинское обследование**. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:   
а) тестирование детей;  
б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;  
в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.  
  
План – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 2 года обучения **(борьба самбо)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Июль | август |
| Подготовительный период | | | | | Соревновательный период | | | | Переходный период | | |
| 1 | Теоретическая | 24 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 2 | Общая физическая | 176 | 16 | 15 | 15 | 15 | 17 | 15 | 17 | 16 | 16 | 16 | 18 | - |
| 3 | Специальная физическая | 94 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | - |
| 4 | Технико-тактическая | 83 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 6 | 6 | 5 | - |
| 5 | Психологическая | 12 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 6 | Соревнования | 6 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 6 | 2 | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - |
| Всего | | 414 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 36 | 39 | 39 | 39 | 36 | 30 | - |  |

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В данном разделе приводится примерный план теоретической под­готовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Содержание |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически соче­тающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самоза­щиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживаю­щая работа мышц. Основные мышцы челове­ка, их названия, сгибатели, разгибатели, су­пинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно­полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туло­вища. |
| 4 | Общие понятия  о гигиене | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. |
|  |
| 5 | Врачебный  контроль  и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение и содержание.  Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артери­альное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособ­ность, потоотделение. Показания и противо­показания к занятиям самбо. |
|  |
| 6 | Основы техники | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы био­механики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, ис­пользование веса тела, силы инерции, сопро­тивления противника, рычагов. Биомехани­ческая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий против­ника. |
| 7 | Основы  методики  обучения | Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обу­чение и тренировка как единый педагогиче­ский процесс. |
| 8 | Общая и специальная подготовка самбиста | Общая физическая подготовка как основа  развития физических качеств, способностей,  двигательных функций и повышения спор­тивной работоспособности. |
| 9 | Планирование учебно-  тренировочного  процесса | Простейшие методы развития гибкости, си­лы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств. |
| 10 | Краткие сведе­ния о физиологических основах тренировки | Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки:  упражнение и варьирование. |
| 11 | Морально-волевая  подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и  волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. |
| 12 | Правила  соревновании | Запрещенные приемы. Возрастные группы и  весовые категории. Правила проведения бо­левых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. |
| 13 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрыш­ка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы. |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспита­тельной работе в спортивных школах. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятель­ность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологи­ческая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом со­вершенствования психики спортсмена.

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

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

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

3.Общественную активность.

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

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузи­азм и др. 6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Педагогический контроль**

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

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* учащихся спортивных школ рекомендуется следую­щий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; чел­ночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

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

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

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

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

**г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***выполняется максималь­ное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных

суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной фи­зической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения уп­ражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора голо­вой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков парт­нера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуще­ствляется следующим образом:

**а) *Забегания на «борцовском мосту»***выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторо­ну по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксирует­ся время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

**б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно*** выполняются спортсменом десять раз из исходного положе­ния - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

**в) *Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину);***спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исход­ного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выпол­нить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рацио­нальность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само­страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели трени­ровочной и соревновательной деятельности (количество трениро­вочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической под­готовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль.* Задача этапного контроля - выявле­ние изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годично­го цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эф­фекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля за-t висит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследо­вания .

Система комплексного контроля в процессе тренировки основыва­ется на ряде методических положений. Первое из них - целевая на­правленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что отно­сительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реа­лизация этого положения в контрольных показателях общей и специ­альной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития от­дельных физических качеств спортсмена, должны находиться в опти­мальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными сам­бистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовлен­ности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревно­вательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являю­щихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использова­ние наиболее информативных и доступных методов контроля; учет па­раметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значе­ние имеет система учета работы спортивной школы и показателей, ха­рактеризующих эффективность спортивной тренировки.

**Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах на­чальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, приви­тие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся про­ходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об­следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку­щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле­чебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных;

- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществля­ется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного со­вершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлече­нием специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивиду­альных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологиче­ских и медико-биологических) в соответствии с методическими реко­мендациями.

***Учебно-тренировочный этап***  *-* основны­ми являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности фун­кциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптималь­ное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства вос­становления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психи­ческого состояния юных спортсменов при подготовке и участии в сорев­нованиях, используются педагогические методы: внушение, специаль­ные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

***На этапе спортивного совершенствования***с ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увеличивает­ся время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагру­зок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отды­ха и их продолжительности.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В данном разделе программы представлено содержание инструк­торской и судейской практики для учащихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является под­готовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в каче­стве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировоч­ном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех пос­ледующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоя­тельного изучения литературы, практических занятий. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревно­ваний, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судей­ских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов сорев­нований.

ЛИТЕРАТУРА

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

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

3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревно­ваний по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар­ный сказ, 1999.

5. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.* Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.

6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

7. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

8. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. - М.: Совет­ский спорт, 1995.

9. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.