

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа самбо имени И.С. Павленко»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО «СШ самбо им. И.С. Павленко»

А.Н. Туровский

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Возраст обучающихся: с 10 лет

г. Ялта
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Структура спортивной подготовки.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	16
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1. Система контроля по этапам.....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2. Учебно-тематический план.....	71
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»	78
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	79
6.1. Материально технические условия реализации Программы.....	79
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	82
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	83

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;

- с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 № 1245.

1.2. Цель и задачи программы

Основной **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа самбо имени И.С. Павленко» муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым.

Задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов;

- привитие ценностей здорового образа жизни;

- освоение правил вида спорта, изучение истории самбо и опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- совершенствование техники и тактики САМБО, накопление опыта участия в соревнованиях;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой САМБО и выступлений самбистов на соревнованиях;

- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;

- воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик.

1.3. Структура спортивной подготовки

Спортивная подготовка спортсмена-самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого Всероссийского спортивного классификатора.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. На протяжении своего существования оно развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22

часов в неделю					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку, являются:

- регулярные групповые занятия (ГЗ);
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия (ИСЗ);
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары (ЛЗ);
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях (УТМ);
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские и восстановительные мероприятия;
- методическая подготовка, в том числе и судейская, стажёрская и инструкторская практика и просмотр спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- сдача контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий		-

	период		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная					

	физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, лица, осуществляющие спортивную подготовку и обучающиеся, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана.

Это план физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	16	22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4

		Наполняемость групп (человек)				
		от 12	от 12	от 6	от 6	от 2
1.	Общая физическая подготовка	119	154	156	166	173
2.	Специальная физическая подготовка	47	63	156	200	297
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	18	33	57
4.	Техническая подготовка	103	133	188	250	251
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	34	46	88	134	286
6.	Инструкторская практика и Судейская практика	3	4	6	16	23
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	6	8	12	33	57
Общее количество часов год		312	416	624	832	1144

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	В течение года

		<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и 	В течение года

		<p>проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину). Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите (на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4 Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умения и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. Вводное занятие «Понятие о допинге»	1 раз в год	Отчет об усвоение полученных теоретических знаний.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласование со специалистом ответственным за антидопинговое обучение.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в 3 месяца	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы.

	Антидопинговая викторина «Играй честно».	2 раза в год (или по назначению)	Проведение викторины на занятиях и как возможность включения викторины на мероприятиях в регионе.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятия: сценарий, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Ассоциация Российское антидопинговое агентство)	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса для спортсменов
	Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на занятиях и как возможность включения викторины на мероприятиях в регионе.

	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн курса для спортсменов – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

	допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС».		регионе.
--	--	--	----------

2.7. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Вид практики	Содержание практики
Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения (отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой). Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.
Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства	
Инструкторская	-Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну

	<p>шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки; -Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории самбо, о россиянах – чемпионах мира, Европы; -Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы; -Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники самбо; -Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками; -Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту;
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> -Понятие о системе оценок за технические действия; -Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания); -Ведение протоколов хода соревнований; -Судейская коллегия, обязанности судей; -Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП; -Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках; -Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы; -Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать условия, которые развивают перенапряжение и утомление. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики самбо, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем (с подогретым пихтовым маслом 38 - 43°C).

	тренировки и соответствие её объема и интенсивности.	Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само - и гетерорегуляция.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само - и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ.	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – теплый/умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна.	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно (непрерывно)	Обеспечение биоритмических процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающейся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1. Система контроля по этапам:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основными техниками вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Перечень

тестов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся на этап начальной подготовки (до года)

1. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание;
- Б. Физические упражнения и тренировки;
- В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Что такое самбо:

- А. Наука;
- Б. Искусство;
- В. Вид спорта.

3. Кто такой борец:

- А. Архитектор;
- Б. Спортсмен;
- В. Поэт.

4. Кто является родоначальником самбо:

- А. Япония;
- Б. Россия (СССР);
- В. Китай.

5. В чём тренируются самбисты:

- А. В платье;
- Б. Не в чём;
- В. Борцовка.

6. Где тренируются самбисты:

- А. На ринге;
- Б. На татами;
- В. На борцовском ковре.

7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера-преподавателя;
- Б. По окончании комплекса упражнений;
- В. При необходимости.

8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры;
- Б. Если нет сил для игры;
- В. После разрешения тренера-преподавателя.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;
- Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста;
- В. Слабые мышцы спины;
- Г. Привычка копировать друзей.

10. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод;
- Б. Растереть ушибленное место;
- В. Приложить тепло;
- Г. Перебинтовать.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся на этап начальной подготовки (свыше года)

1. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности;
- Б. Система нагрузок и упражнений;
- В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека;
- Г. Регулярные занятия спортом.

2. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский;
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

3. Прародина самбо считается:

- А. Англия;
- Б. Америка;
- В. Россия.

4. Олимпийцами называли людей, которые:

- А. Выиграли Олимпийские игры;
- Б. Были меценатами для Олимпийских игр;
- В. Помогали в организации Олимпийских игр.

5. В самбо запрещается:

- А. Захвата головы или шеи двумя руками;
- Б. Делать подножки и подсечки;
- В. Проводить приёмы в партере.

6. Борцам во время схватки разрешено:

- А. Дёргать за волосы, щипаться;
- Б. Уважительно относиться к сопернику;
- В. Разговаривать.

7. Личная гигиена борца – это:

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом;
- Б. Избавление от вредных привычек;
- В. Режим труда и отдыха.

8. Как занятия самбо влияют на строение и функции организма спортсмена:

- А. Эстетическое развитие;
- Б. Умственное развитие;
- В. Развитие физических качеств;
- Г. Развитие плечевого пояса.

9. Психологическая и моральная готовность спортсмена:

- А. Умение хорошо относиться к сопернику;
- Б. Соблюдение правил поведения;
- В. Уверенность в себе, стремление победить, эмоциональная устойчивость, умением управлять своими действиями.

10. Какой приём считается «Визитной карточкой» самбо:

- А. Переводы из стойки в партер сразу на болевой приём;
- Б. Захват прямой руки с последующим давлением на плечо;
- В. Боковой удар руками.

11. Выносливость – это:

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- В. Способность сохранять занятые параметры работ.

12. Для профилактики травматизма при занятиях самбо необходимо:

- А. Хорошая физическая подготовка;
- Б. Соблюдать режим дня;
- В. Уметь правильно страховаться при применении приёмов в самбо.

13. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий;
- Б. Возле тренера-преподавателя;
- В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения;
- Г. Вне места занятий.

14. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод;
- Б. Растереть ушибленное место;
- В. Приложить тепло;
- Г. Перебинтовать.

15. Какой разряд считается наиболее значимый у спортсменов:

- А. Мастер спорта;
- Б. Мастер спорта международного класса;
- В. Кандидат в мастера спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
9.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
10.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
11.	10 бросков партнера (через бедро, подножкой, подхватом, через спину)	с		
			21,0	26,0
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд».		

Перечень

тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по самбо:

1. Первая секция самообороны без оружия впервые открылась в Москве:

- А. 1923;
- Б. 1966;
- В. 2000;
- Г. 1910.

2. В каком городе было создано самбо:

- А. Минск;
- Б. Москва;
- В. Ленинград.

3. В каком городе прошел чемпионат мира по самбо в 2022 году:

- А. Москва;
- Б. Париж;
- В. Барселона;
- Г. Бишкек.

4. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по самбо:

- А. 2 раза в год;
- Б. 1 раз в год;
- В. 1 раз в 2 года;
- Г. 1 раз в 10 лет.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье;
- Б. Различные занятия в спортивных секциях;
- В. Учебную активность;
- Г. Культуру здорового духа и тела.

6. Физическими упражнениями называются:

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки;
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

7. Физическая подготовка – это:

- А. Физические упражнения, направленные на развитие силы;
- Б. Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств;
- В. Физические упражнения, которые направлены на развитие организма.

8. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений;
- Б. Степень физической подготовленности;
- В. Физическое совершенство.

9. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки;
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности;
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

10. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов;
- В. Личными спортивными достижениями человека.

11. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость;
- Б. Тренированность;
- В. Второе дыхание.

12. Временное снижение работоспособности носит название:

- А. Раздражение;
- Б. Напряжение;
- В. Утомление.

13. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди, стоит на коленях, находится в положении мост или полумост):

- А. Стойка;
- Б. Партер;
- В. Захват;
- Г. Удержание.

14. Где должна находиться голова при кувырке назад:

- А. Запрокинута назад;
- Б. Наклонена вправо;
- В. Наклонена влево;
- Г. Прижата к груди.

15. Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:

- А. 6-9 м;
- Б. 10-12 м;
- В. 14-16 м;
- Г. 18-20 м.

16. Результатом схватки не может быть:

- А. Победа одного спортсмена и поражение другого;
- Б. Поражение обоих;
- В. Победа обоих.

17. Началом схватки считается:

- А. Гонг;
- Б. Свисток арбитра;
- В. Звонок;
- Г. Сигнал руководителя ковра.

18. Спортсмен имеет право для получения медицинской помощи использовать в ходе одной схватки:

- А. 1 минуту;
- Б. 2 минуты;
- В. 3 минуты;
- Г. 4 минуты.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по самбо

1. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. Какие из этих дисциплин не относятся к самбо:

- А. Боевое самбо;
- Б. Игровое самбо;
- В. Спортивное самбо.

3. Кто считается основателем самбо:

- А. Спиридонов В.;
- Б. Харлампиев А.;
- В. Ощепков В.

4. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд:

- А. Отработка болевых приемов;
- Б. Кувырки вперед;
- В. Общая беговая разминка;
- Г. Отработка бросков назад.

5. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди, стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

- А. Стойка;
- Б. Партер;
- В. Захват;
- Г. Удержание.

6. Подготовка спортсмена:

- А. Это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям;
- Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы;
- В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

- А. Вводная часть;
- Б. Подготовительная часть;
- В. Основная часть;
- Г. Заключительная часть.

8. Что понимается под выражением «второе дыхание»?

- А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок;
- Б. Одновременное дыхание носом и ртом;
- В. Повышение работоспособности организма, вызванное внешними факторами.

9. Выносливость – это:

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- В. Способность сохранять занятые параметры работ.

10. Схватка в самбо на соревнованиях начинается:

- А. Сразу после выдоха борцов на ковер;
- Б. После жеста арбитра;
- В. По распоряжению руководителя ковра.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,2	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.	10 бросков партнера (через бедро, подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

1. В каком году возникло самбо:

А. 1902;

Б. 1914;

В. 1938;

Г. 1940.

2. Подготовка спортсмена:

- А. Это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям;
- Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы;
- В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

3. Что означает самбо:

- А. Самооборона;
- Б. Самозащита без оружия;
- В. Самозащита без ответственности.

4. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. Где должна находиться голова при кувырке назад:

- А. Запрокинута назад;
- Б. Наклонена вправо;
- В. Наклонена влево;
- Г. Прижата к груди.

6. При выполнении упражнения «самостраховка влево/вправо» куда должна следовать рука:

- А. Между ног;
- Б. Параллельно одноименной ноге;
- В. По диагонали к противоположной ног;
- Г. К груди.

7. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд

- А. Отработка болевых приемов;
- Б. Кувырки вперед;
- В. Общая беговая разминка;
- Г. Отработка бросков назад.

8. Какое положение рук правильно при самостраховке назад:

- А. Выкинув вперед;
- Б. Выкинув назад;
- В. 60 градусов по отношению к туловищу;
- Г. 45 градусов по отношению к туловищу.

9. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения «самостраховка из положения на корточках» Выберите один или несколько ответов:

- А. Одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги;
- Б. Хлопок выполняется ребром ладони;
- В. Рука находится сбоку от тела;
- Г. Голова откинута назад.

10. При выполнении упражнения «самостраховка при падении на бок из положения на корточках» как должны располагаться ноги в конечном положении:

- А. Согнуты, прижаты к туловищу;
- Б. Полностью выпрямлены, лежат на ковре;
- В. Подняты над ковром;
- Г. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

11. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения «самостраховка при падении на спину»:

- А. Прижата к левому плечу;
- Б. Запрокинута назад;
- В. Прижата к груди;
- Г. Прижата к правому плечу.

12. Какие условия благоприятны для проведения приема «задняя подножка под выставленную ногу»:

- А. Противник уходит в сторону;
- Б. Противник толкает атакующего;
- В. Противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего;
- Г. Противник убрал обе ноги назад.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: «весовая категория».

Виды подготовки	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	часы												
Общая физическая подготовка	119	10	8	10	8	10	12	16	11	8	10	8	8

Спец. физическая подготовка	47	5	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
Техническая подготовка	103	6	8	10	8	11	6	4	10	8	12	10	10
Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	34	2	4	4	3	5	2	0	3	3	4	3	1
Инструкторская и судейская практика	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Медиц-е, медико-биологич-е и восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	2	0	0	0	1	2	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее кол-во часов в год	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24

Общая физическая подготовка (119 часов)

Практические занятия

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, лежа, на мосту и другие. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание, в упоре лежа, отжимание, лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, передвижение или перекачивание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекачивание, выжимание, перекачивание, поднимание.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног и без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекачивать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный).

Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

Специальная физическая подготовка (47 часов)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову). По направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону). По сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с приземлением на голову.

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения, лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра.

В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения, сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полетакувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п.

стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения, сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.

Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения, стоя к стене лицом).

Техническая подготовка (103 часа)

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа.

Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы.

Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо. Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки.

Тактическая подготовка (11 часов)

Тактика проведения захватов и бросков. Использование скользящих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию

тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Теоретическая подготовка (12 часа)

История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма: Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития самбо: История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Режим дня и питание обучающихся.

Гигиенические основы ФК и санитарии: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма: Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

Самоконтроль в процессе занятий: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Психологическая подготовка (11 часа)

Упражнения для развития волевых качеств:

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка:

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами самбо: Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инструкторская и судейская практика (3 часа)

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

Этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)

дисциплина: «весовая категория»

Виды подготовки	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	часы												
Общая физическая подготовка	154	14	14	16	12	12	10	14	14	11	15	12	10
Спец. физическая подготовка	63	7	4	5	4	7	5	6	8	4	5	4	4
Техническая подготовка	133	8	11	14	10	15	9	6	13	11	15	12	9
Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	46	2	3	3	3	5	4	4	5	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	1	0	2	0	1	0	2	0	2	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	8	0	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0	3
Общее кол-во часов в год	416	32	32	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32

Общая физическая подготовка (154 часов)

Практические занятия

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с

отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание, в упоре лежа, отжимание, лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки. Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках),

хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, пронести ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекиды в сторону (палкой коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекиды с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекиды: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке: вперед, назад; согнувшись вперед, назад; назад перекидом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперед в группировке

Специальная физическая подготовка (63 часов)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковриком (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекидом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения, лежа на спине - встать на

гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра).

В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения, лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения, сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полетакувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения, стоя к стене лицом).

Техническая подготовка (133 часа)

Обучение и совершенствование захватов и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы

тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо. Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы: Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри. Броски зацепом стопой снаружи, изнутри. Броски через голову упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия рывком, толчком, вертушка. Броски через бедро с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Броски прогибом. Броски с захватом ног прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Тактическая подготовка (15 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (16 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных качеств и умений. Формы физической культуры.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Гигиенические основы ФК и С. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения элементов.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Его формы содержание.

Режим дня и питание. Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка (15 часов)

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

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

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

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

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Нагрузка определяется умственной работой волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение и положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли.

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

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления превысить разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха снижается. Здесь имеет место стремление поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая опытом

действий в подобной ситуации. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха перед предстоящими соревнованиями. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
 - а) кувырки с гирей; б) через лежащую на ковре гирю; в) через стул, через партнера; г) упражнения самостраховки при падении на пол.
3. Введение новых упражнений, неизвестных, кажущихся трудными и сложными.
4. Преодоление страха перед неизвестными обстоятельствами (в летних спортивно и оздоровительных лагерях): пройти поодиночке в темноте в комнату, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.
 2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовку, чем его партнер, посильных задач в схватке.
- Примерные упражнения для совершенствования выдержки:
1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
 2. Упражнения на задержку дыхания.
 3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
 4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
 5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
 6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.

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

8. Режим сна и бодрствования.

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

Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (8 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

Участие в спортивных соревнованиях (8 часов)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения)

дисциплина: «весовая категория»

Виды подготовки	месяц	январь	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	часы												
Общая физическая подготовка	156	13	12	14	14	13	11	16	15	11	14	12	11
Спец. физическая подготовка	156	12	14	16	13	13	10	14	15	11	15	12	11
Техническая подготовка	188	12	12	17	12	21	17	14	21	16	18	15	13
Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	88	6	8	8	5	12	6	2	8	8	9	8	8
Инструкторская и судейская практика	6	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	18	3	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	3
Общее кол-во часов в год	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48

Общая физическая подготовка (156 часов)

Практические занятия.

Используют упражнения для развития общих физических качеств: Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

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

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

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

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка (156 часов)

Используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Техническая подготовка (188 часа)

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Варианты приемов нападения и защиты в положения, лежа Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее. Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук и обратно. Удержание поперек: с захватом

дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки изпод шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувыркком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала.

Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Тактическая подготовка (30 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.

Теоретическая подготовка (29 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личности человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения. Метод использования слова.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание для обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и спорта. Дневник обучающегося. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

Психологическая подготовка (29 часов)

Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными

противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка: поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Инструкторская и судейская практика (6 часа)

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12 часов)

Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях (18 часов)

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения.

Для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4 года обучения)

дисциплина: «весовая категория»

Виды подготовки	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	часы												
Общая физ. подготовка	166	14	13	15	14	15	13	16	15	12	15	12	12
Спец. физическая подготовка	200	13	16	20	16	20	18	14	24	14	13	16	16
Техническая подготовка	250	16	12	21	17	23	16	20	25	23	33	25	19
Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	134	12	10	15	11	18	11	10	10	11	10	8	8
Инструкторская и	16	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2

судейская практика													
Медиц-е, медико-биолог. и восстанов. мероприятия, тестирование и контроль	33	2	6	2	0	4	0	4	4	4	2	3	2
Участие в спортивных оревнов-х	33	5	5	5	4	0	4	0	0	0	5	0	5
Общее кол-во часов в год	832	64	64	80	64	80	64	64	80	64	80	64	64

Общая физическая подготовка (166 часов)

Практические занятия.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты - заплыв коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости - заплыв 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты: броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости; упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер, в положении упора лежа - борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо.

Подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства. Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера

захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги, лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Специальная физическая подготовка (200 часов)

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд, Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка (250 часов)

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок, захватом ног, вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног.

Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Тактическая подготовка (45 часов)

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки.

Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств.

У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства: «коронных» приемов и их связок -3; вспомогательных приемов - 4; технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 2-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит».

Отработать навыки самбо с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным.

Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Теоретическая подготовка (44 часов)

Физическая культура и спорт. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК).

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и спорта. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка (45 часов)

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных. Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами. Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Инструкторская и судейская практика (16 часов)

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (33 часа)

Психологические средства восстановления - психотерапия, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена.

Разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях (33 часа)

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Этапа совершенствования спортивного мастерства дисциплина:

«весовая категория»

Виды подготовки	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	часы												
Общая физическая подготовка	173	13	12	15	12	17	15	20	17	13	15	12	12
Спец. физическая подготовка	297	19	20	27	21	29	28	28	34	22	27	22	20

Техническая подготовка	251	22	20	26	20	24	20	20	23	20	25	17	14
Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	286	22	19	30	24	29	20	14	25	22	31	26	24
Инструкторская и судейская практика	23	3	3	3	3	0	2	0	3	0	3	0	3
Медиц-е, медико-биологич-е и восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	57	4	4	4	3	6	3	6	6	6	4	6	5
Участие в спортивных оревнов-х	57	5	10	5	5	5	0	0	2	5	5	5	10
Общее кол-во часов в год	1144	88	88	110	88	110	88	88	110	88	110	88	88

Общая физическая подготовка (173 часа)

Практические занятия Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах – перекладина (подтягивание) (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим, лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка (63 часа)

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты.

Техническая подготовка (297 часов)

К техническим действиям в самбо относятся стойки, передвижения, подготовка и выполнение захватов, ложные движения, броски и их комбинации, защитные действия и ответные броски, борьба, лежа, самостраховка.

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание). Задняя подножка под обе ноги.

Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону. Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками. Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног. Болевой приём рычаг плеча противнику, лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащему на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Самозащита.

Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Тактическая подготовка (120 часов)

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального

поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки самбо с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

Теоретическая подготовка (66 часов)

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся, как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения средств восстановления.

Психологическая подготовка (100 часов)

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.

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

- а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
- б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
- в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели.

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

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

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

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы самбисту на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности. Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

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

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

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время;

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм (следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы;

д) если спортсмен в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Нужно стремиться так, построить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости;

Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо. Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

а) Целевая установка. Она создает потребность, которую спортсмен может удовлетворить в результате выступления на соревновании. Это может

быть завоевание звания чемпиона, получение разряда, необходимость выхода в следующий этап соревнований и т. п.

б) Оценки спортсменом своей возможности добиться поставленной цели. Самбист считает, что готов выполнить задачу, то он мобилизует все силы и средства для достижения цели. Если сомневается, то часто принимает половинчатые решения, перестраховывается, не может мобилизовать все для достижения цели, действует неуверенно.

Мобилизационная готовность к соревнованиям самбиста высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Следует обеспечить уверенность самбиста и возможности победы, представление о верных путях и способах достижения победы. Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности самбиста на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики.

Психологическая направленность содержания разминки. Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности.

Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его.

Выполнять разминку нужно с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен.

Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе.

Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности.

Инструкторская и судейская практика (23 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (57 часов)

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание);
- правильно спланированный режим дня;

- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивными, медицинскими, учебными и воспитательными рекомендациями.

Участие в спортивных соревнованиях (57часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические

	культуры. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 13/20	ноябрь	требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше	≈ 600/960		

спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы, технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование,	≈ 60/106	декабрь-	Классификация спортивного	

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уходу и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортив-го мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

				продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по практической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения	≈ 16140		
	1. Общая физическая подготовка. 2. Спец. физическая подготовка. 3. Техническая подготовка.	≈ 7140 ≈ 2820 ≈ 6180	Январь-декабрь	1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической

				<p>палкой, мячом. Акробатика.</p> <p>2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков. Движения в положении упора головой в ковер. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов.</p> <p>3. Обучение захватам и передвижениям. Тренировочные поединки не соревновательного характера.</p>
	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения	≈ 21000		
	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Спец. физическая подготовка.</p> <p>3. Техническая подготовка.</p>	<p>≈ 9240</p> <p>≈ 3780</p> <p>≈ 7980</p>	Январь-декабрь	<p>1. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения на перекладине. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячом. Акробатика.</p> <p>2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек и подсечек.</p> <p>3. Обучение и совершенствование захватов и передвижениям. Обучение</p>

				<p>простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	≈ 30000		
	1. Общая физическая подготовка.	≈ 9360	Январь-декабрь	<p>1. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения и т.д. Легкая атлетика. Гимнастика. Тяжелая атлетика. Спортивная борьба. Спортивные игры.</p> <p>2. Упражнения для развития специальных физических качеств. Поединки для развития силы, быстроты, выносливости.</p> <p>3. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Болевые приемы.</p>
	2. Спец. физическая подготовка.	≈ 9360		
	3. Техническая подготовка.	≈ 11280		
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	≈ 36960			
	1. Общая физическая подготовка.	≈ 9960	Январь-декабрь	<p>1. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивная борьба. Тяжелая атлетика. Спортивные игры. Плавание. Подвижные игры. Тяжелая атлетика.</p> <p>2. Упражнения для развития специальных физических качеств. Поединки с односторонним сопротивлением противника. Развитие «борцовской» выносливости. Развитие ловкости.</p> <p>3. Развитие ловкости</p>
	2. Спец. физическая подготовка.	≈ 12000		
	3. Техническая подготовка.	≈ 15000		

				противника. Подсечки. Зацепы. Броски. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈43260		
	1.Общая физическая подготовка. 2. Спец. физическая подготовка. 3. Техническая подготовка.	≈ 10380 ≈ 17820 ≈ 15060	Январь-декабрь	1.Совершенствование основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями. Бег, плавание, спортивные игры. 2. Имитационные упражнения. Упражнения со специальными снарядами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты. 3.Стойки, передвижения, подготовка и выполнение захватов, ложные движения, броски и их комбинации, защитные действия и ответные броски, борьба, лежа, самостраховка. Болевые приемы.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория») основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями (МБУ ДО «СШ самбо им. И.С. Павленко»), реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Дисциплина «весовая категория» предусматривает участие в спортивных соревнованиях по самбо: могут быть личные, командные и лично-командные.

Весовые категории устанавливаются положением и регламентом соревнований при их наличии. Каждый участник имеет право бороться только в своей весовой категории.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

Пункт должен быть оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2

21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка	штук	на	-	-	2	0,5	3	0,20

	белого цвета (для женщин)		обучающегося						
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

Профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные упражнения / В. И. Авилов – М.: Профит Стайл, 2020. – 815 с.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018.– 344 с.
3. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин– М., 2001.– 380 с.
4. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. – М.: АСТ, 2017. – 525 с.
5. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учебное пособие/ К.А. Герасимов, Саратов: СЮИ, 2012. – 224с.
6. Гожин, В.В.Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. /В.В.Гожин, В.Л.Дементьев, С.В.Сизяев – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
7. Евсеев, С.П., Корчагина Г.А., Малахова Л.С. Общероссийская система формирования базы данных по профилактическим антинаркотическим программам физкультурно-спортивной направленности. Теоретическое обоснование. Руководство пользователя / С.П. Евсеев, Г.А. Корчагина,Л.С. Малахова,Методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК, 2004. – 76 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. /Н.Г. Озолин «Издательство АСТ», 2003.– 863 с.
9. Приказ от 24 ноября 2022 г. № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
- 10.Приказ от 14 декабря 2022 г. № 1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
11. Табаков, С.Е. Сто уроков самбо / С.Е. Табаков, изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002. – 305 с.
12. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / под ред. С.Е. Табакова // – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.
- 13.(<http://rusada.ru/>) Антидопинговые программы.
- 14.(<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 83 (восьмидесять три) листов

Должность директор

Подпись Александр М. Гурьев

«04» мая 2023 года

