

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Самбо-85» Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
(МБУДО «СШ «Самбо-85»)

Утверждено
Директор МБУДО «СШ «Самбо-85»
_____ С.Т. Бисенов
«01» июня 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

по этапам спортивной подготовки:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

срок реализации программы:

- начальная подготовка – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничено;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничено.

2023 г.
г. Соль-Илецк

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
2.1	Сроки реализации Программы	4
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды и формы обучения	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	20
3.2	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	23
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	27
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	27
4.2	Учебно-тематический план	96
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	101
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	104
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	104
6.2	Кадровые условия реализации Программы	107
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	108

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта «самбо» и включает спортивные дисциплины указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее – ФССП).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

Обозначения: ВК – весовая категория, БС – боевое самбо, ПС – пляжное самбо

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины							Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	079	061	1	8	1	1	Д		ВК.80+ кг	079	038	1	8	1	1
ВК 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д	ВК.80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
ВК 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д	ВК 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
ВК 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю	ВК 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
ВК 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н	ВК 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
ВК 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю	ВК 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
ВК 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д	ВК 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
ВК 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н	ВК 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
ВК 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д	ВК 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
ВК 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д	ВК 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
ВК 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю	ВК 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
ВК 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д	ВК 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
ВК 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д	ВК 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
ВК 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю	ВК 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
ВК 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д	ВК 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
ВК 48 кг	079	012	1	8	1	1	С	командн.соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
ВК 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю	абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А
ВК 50 кг	079	013	1	8	1	1	С	БС вес. категор. 46 кг	079	074	1	8	1	1	Ю
ВК 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д	БС вес. категор. 48 кг	079	050	1	8	1	1	Ю
ВК 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я	БС вес. категор.49 кг	079	075	1	8	1	1	Ю
ВК 53 кг	079	066	1	8	1	1	А	БС вес. категор.52 кг	079	051	1	8	1	1	А
ВК 54 кг	079	016	1	8	1	1	С	БС вес. кат.53 кг	079	076	1	8	1	1	А
ВК 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н	БС вес. кат..57 кг	079	052	1	8	1	1	А
ВК 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д	БС вес. кат..58 кг	079	077	1	8	1	1	А
ВК 56 кг	079	018	1	8	1	1	С	БС вес. кат.62 кг	079	053	1	8	1	1	А
ВК 57 кг	079	019	1	8	1	1	А	БС вес. кат..64 кг	079	078	1	8	1	1	А
ВК 58 кг	079	067	1	8	1	1	А	БС вес. кат.68 кг	079	054	1	8	1	1	А
ВК 59 кг	079	020	1	8	1	1	С	БС вес. кат..71 кг	079	079	1	8	1	1	А
ВК 60 кг	079	021	1	8	1	1	С	БС вес. категор.74 кг	079	055	1	8	1	1	А
ВК 62 кг	079	022	1	8	1	1	А	БС вес. категор.79 кг	079	080	1	8	1	1	А
ВК 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я	БС вес. категор.82 кг	079	056	1	8	1	1	А
ВК 65 кг	079	024	1	8	1	1	С	БС вес. категор.88 кг	079	081	1	8	1	1	А

ВК 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н	БС вес. кат.88+ кг	079	082	1	8	1	1	Ю
ВК 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю	БС вес. кат.90 кг	079	057	1	8	1	1	А
ВК 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я	БС вес. кат.98 кг	079	083	1	8	1	1	А
ВК 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н	БС вес. кат.98+ кг	079	084	1	8	1	1	А
ВК 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д	БС вес. кат.100 кг	079	058	1	8	1	1	А
ВК 71 кг	079	030	1	8	1	1	А	БС вес. кат. 100+ кг	079	059	1	8	1	1	А
ВК 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю	БС абсолют.категория	079	060	1	8	1	1	А
ВК 72 кг	079	032	1	8	1	1	С	ПС - вес. кат.50 кг	079	085	1	8	1	1	Ж
ВК 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д	ПС - вес. кат.58 кг	079	086	1	8	1	1	М
ВК 74 кг	079	033	1	8	1	1	А	ПС - вес. кат.59 кг	079	087	1	8	1	1	Ж
ВК 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н	ПС - вес. кат.71 кг	079	088	1	8	1	1	М
ВК 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д	ПС - вес. кат.72 кг	079	089	1	8	1	1	Ж
ВК 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю	ПС - вес. кат.72+ кг	079	090	1	8	1	1	Ж
ВК 79 кг	079	069	1	8	1	1	А	ПС - вес. кат.88 кг	079	091	1	8	1	1	М
ВК 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б	ПС- вес. кат.88+ кг	079	092	1	8	1	1	М

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации Программы

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» составляет:

Этап начальной подготовки «весовая категория» (ЭНП) – 2-3 года обучения;

Этап начальной подготовки «демонстрационное самбо» (ЭНП Демо) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)– 2-4 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)– не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет, на ЭНП Демо не моложе 7 лет, желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь

медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (чел.)
ЭНП	2-3	10	12
ЭНП демо	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастера	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастера	Не ограничивается	16	1

На УТЭ зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШ:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3,4).

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32	

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

Таблица 4

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная аттестация)
Этап начальной подготовки (Демо)				
До года	7	12	4,5 - 6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года (2-3 год обучения)	8	12	6-8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап начальной подготовки (весовая категория)				
До года	10	12	4,5 - 6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года (2-3 год обучения)	11	12	6-8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
До 3 лет (1-3 год обучения)	12	6	8-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше 3 лет (4-5 год обучения)	15	6	12-16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап спортивного совершенствования мастерства				
ЭССМ	14	2	18-22	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на этапе КМС.
Этап высшего спортивного мастерства				
ЭВСМ	16	1	22-32	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение спортивного звания «МС»

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

Основными формами спортивной подготовки по самбо являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ (ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

		мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

– Спортивные соревнования имеют требования для участия обучающихся:

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

2) наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана 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.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

– Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика. К иным видам (формам) обучения относятся также физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		ГНП				УТГ		ГСС	ГВСМ
		до 1 года (демо)	свыше 1 года (демо)	до 1 года (вес.кат.)	свыше 1 года (вес.кат.)	до 3 лет	свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	6	8	12	16	22	23
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12				6		2	1

		Объем нагрузки в часах							
1	Общая физическая подготовка	119	158	119	154	156	166	173	200
2	Специальная физическая подготовка	47	63	47	63	156	200	297	466
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	8	18	13	27	100
4	Техническая подготовка	103	137	103	133	188	250	251	333
5	Тактическая подготовка	18	24	18	24	60	97	14	15
6	Теоретическая подготовка	12	14	12	14	18	23	6	8
7	Психологическая подготовка	4	8	4	8	10	14	8	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	2	4	6	10	12	14
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	3	8	15	23
10	Судейская практика	1	2	1	2	3	8	8	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	8	10	16
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	3	15	35	53
Общее количество часов в год		312	416	312	416	624	832	1144	1664

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	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 самбо и терминологии, принятой в виде спорта; - 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.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе 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 умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и 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

Основная цель реализации плана – предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов,

демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях школе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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

	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях школе.
	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
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

При зачислении в школу все обучающиеся ознакамливаются под роспись с антидопинговыми правилами, также все обучающиеся этапов ССМ и ВСМ ежегодно проходят курсы тестирования Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе самбо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо. Поочередно выполняя роль инструктора, самбисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда самбисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у самбиста-новичка на спортивном мероприятии.

Судейская практика дает возможность самбистам получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Строевые команды. Структура учебно-тренировочного занятия. Алгоритм составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь обучающимся

		групп начальной подготовки в разучивании технических приемов. Разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия и его проведение в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Официальные правила соревнований по самбо. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по самбо. Состав судейской коллегии, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судьи-секундометриста, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди групп этапа начальной подготовки.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно- тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой

обучающимся тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Таблица 11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств (витаминизацию организма, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна)	В течение года
	Применение педагогических средств (переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности)	В течение года
	Применение психологических средств (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.)	В течение года
	Применение гигиенических средств (душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания)	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств (витаминизацию организма, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна)	В течение года
	Применение педагогических средств (переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности)	В течение года
	Применение психологических средств (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.)	В течение года
	Применение гигиенических средств (душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания)	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств (витаминизацию организма, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна)	В течение года
	Применение педагогических средств (переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности)	В течение года
	Применение психологических средств (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.)	В течение года

	Применение гигиенических средств (душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания)	В течение года
--	---	----------------

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе 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;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых спортивной школой. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся самбо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности самбистов на данном этапе спортивной

подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица 13

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее –	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Таблица 14

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

VI. Рабочая программа по виду спорта «Самбо»

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

4.1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: демонстрационное самбо (демо)

Таблица 16

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года (Демо)

Виды подготовки	Часы	месяцы
-----------------	------	--------

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	119	8	10	8	8	10	8	10	8	10	12	16	11
Специальная физическая подготовка	47	3	3	3	4	5	4	5	3	4	4	4	5
Техническая подготовка	103	8	12	10	10	6	8	10	8	11	6	4	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	3	4	3	1	2	4	4	3	5	2	0	3
Инструкторская и судейская практика	3	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52	312	24	30	24	24	24	24	30	24	30	24	24	30

Общая физическая подготовка (119 часов)

Практические занятия

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. 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.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

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 опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад);

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с

приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении

усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование

Техническая подготовка (103 часа)

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Тактическая подготовка (11 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний

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

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;
- 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.

Теоретическая подготовка (12 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

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.

Гигиенические основы ФК и С. 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.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

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

Психологическая подготовка (11 часа)

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо:

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: 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. Участие в показательных выступлениях.

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.

4.1.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения) дисциплина: демонстрационное самбо(демо)

Таблица 17

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года (Демо)

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	158	10	12	10	10	12	12	15	12	15	16	20	14
Специальная физическая подготовка	63	4	5	5	5	6	4	5	4	6	6	8	5
Техническая подготовка	137	11	18	13	12	10	11	14	11	13	8	4	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	5	4	4	3	3	4	5	3	5	2	0	5
Инструкторская и судейская практика	4	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	0	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	40	32	32	32	32	40	32	40	32	32	40

Общая физическая подготовка (158 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. 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, переползание, 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, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

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 (выкрут). 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 ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, пронести ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра 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; перекаты 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. 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); кувырокполет. 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 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 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. 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 полета-кувырка, 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, опираясь 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; то же, обвив. 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 (137 часа)

Изучение и совершенствование исполнения демонстрационного комплекса технических действий (приемов):

Задняя подножка под выставленную ногу с захватом руки.

Передняя подножка со скрещиванием захваченных рук.

Боковая подсечка захватом рук снизу.

Передняя подсечка в колено.

Подхват изнутри с подшагиванием.

Зацеп разноименной ноги изнутри.

Обвив с захватом пояса через плечо.

Бросок через голову с упором стопы в живот.

Бросок захватом ног и выведением их на себя.

Захват бедра снаружи — боковой переворот.

Выведение из равновесия захватом пройм.

Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок через бедро с захватом пояса.

Бросок через грудь, прижимая партнера.

Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами.

Двойной удар руками.

Круговой удар ногой.

Защита от удара рукой с выходом на болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

Защита от прямого удара ногой захватом ее и броском подсечка под одноименную ногу.

Удушение предплечьем сзади.

Удушение захватом сбоку за отворот куртки.

Переход на болевой рычаг локтя после удержания сбоку.

Переход от зацепа стопой одноименной ноги изнутри к броску передняя подножка с захватом руки и отворота.

Комбинация атакующая, стоя (с приема — на прием).

Защита от удара ножом сверху.

Заведение руки за спину в стойке.

Освобождение от удушения предплечьем сзади.

Этот набор приемов следует считать только ориентиром для подготовки демонстратора к соревнованиям Демо-Самбо. По аналогии каждый участник может составить свой комплекс для соревнований любого классификационного уровня.

Соревнования Демо-Самбо можно проводить в широком диапазоне, начиная от первенства коллектива до чемпионата мира. Они, несомненно, привлекут новых участников и повысят популярность самбо.

Тактическая подготовка (16 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 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 (14 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 обучающихся. 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 (16 часов)

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: 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 (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.

4.1.3. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: «весовая категория»

Таблица 18

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	119	8	10	8	8	10	8	10	8	10	12	16	11
Специальная физическая подготовка	47	3	3	3	4	5	4	5	3	4	4	4	5
Техническая подготовка	103	8	12	10	10	6	8	10	8	11	6	4	10

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	3	4	3	1	2	4	4	3	5	2	0	3
Инструкторская и судейская практика	3	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52	312	24	30	24	24	24	24	30	24	30	24	24	30

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

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 (выкрут). 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 ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом 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; перебаты 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. 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); кувырокполет. 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 полета-кувырка, 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 коврику); 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 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; то же, обвив. 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 кувыркком 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. 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.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая, левая, фронтальная; низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения: скользящим шагом; приставными шагами.

Основные захваты: за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав.

Основные броски: в основном руками (захват двух ног; сбивая партнера плечом; захватом двух ног с отрывом от ковра); в основном туловищем (бросок через бедро; бросок через грудь, обшагивая партнера); в основном ногами (задняя подножка; передняя подсечка; бросок через голову с подсадом голенью).

2. Борьба лежа:

Перевоорачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги.

Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо: простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением; переходы с удержанием на болевые приемы на руках; переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Тактическая подготовка (11 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 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 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

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.

Гигиенические основы ФК и С. 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 спортом.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

Команды (жесты) спортивны судей.

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

Психологическая подготовка (11 часов)

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: 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. Участие в показательных выступлениях.

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.

3.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения) дисциплина: «весовая категория»

Таблица 19

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	154	14	14	16	12	12	10	14	14	11	15	12	10
Специальная 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	1	0	1	0	1	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 количество часов в год, из расчета 52	416	32	32	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32

Общая физическая подготовка (154 часа)

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. 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, переползание, 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, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

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 (выкрут). 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, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом 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; перебаты 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 колоне, 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. Перебаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перебратом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. 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 ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перебратом, 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. 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 полета-кувырка, 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, опираясь 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; то же, обвив. 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 колена, 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 обучающихся.* 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.

Только характерным отпишем психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. 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). При этом следует учитывать, что в разим ши этих качеств большую роль играет оценка эффективности решениями

поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развитости волевых качеств.

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. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. 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 занимающихся превысить разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 мата в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося 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 занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную

энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствоваться. специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стойки и т.п.

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 занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно- и оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, 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, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

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. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрывает, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например: «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной

задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой.

Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

- Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
- Упражнения на задержку дыхания.
- Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
- Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
- Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
- Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
- 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.
- Режим сна и бодрствования.
- 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 др.

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.

3.1.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения) дисциплина: «весовая категория»

Таблица 20

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	13	12	14	14	13	11	16	15	11	14	12	11
Специальная 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 количество часов в год, из расчета 52	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, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. **Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. **Ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания

через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

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, переползание по-пластунски, 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.

Лыжные гонки, плавание (при наличии возможности). 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:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: 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, беззахвата 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, с захватом туловища, обратное.

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, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под 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 кувирком 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. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

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, 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. Тактика ведения поединка на края ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (29 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль ФК и С 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. Понятийность. 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 обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. 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

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

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

Решительности: 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.

Инициативности: 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 часов)

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

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

Самоконтроль самбиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо. 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 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 самбиста.
Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4 год обучения) дисциплина: «весовая категория»

Таблица 21

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	166	14	13	15	14	15	13	16	15	12	12	12	12
Специальная 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 судейская практика	16	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	33	2	6	2	0	4	0	4	4	4	2	3	2
Участие в спортивных соревнованиях	33	5	5	5	4	0	4	0	0	0	5	0	5
Общее количество часов в год, из расчета 52	832	64	64	80	64	80	64	64	80	64	80	64	64

Общая физическая подготовка (166 часов)

Практические занятия

В тренировочных группах четвертого 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, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки

– 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты

– проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости (при наличии бассейна, водоема)

– проплывание 50 м, 100 м, 200 м. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты (при наличии бассейна, водоема)

– 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, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, 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, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м ((при наличии бассейна, водоема)

Специальная физическая подготовка (200 часов)

В тренировочных группах четвертого 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 одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо.

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

Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного 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 самого 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 С. 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 околопредельными 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. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

- Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения
- Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
- Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
- Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
- Схваток на быстрое достижение чистой победы.
- Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
- Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

- 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.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

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, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание (при наличии бассейна, водоема).

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 самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.7. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства дисциплина: «весовая категория»

Таблица 22

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	173	13	12	15	12	17	15	20	17	13	15	12	12
Специальная 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, теоретическая, психологическая 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
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	4	4	4	3	6	3	6	6	6	4	6	5
Участие в спортивных соревнованиях	57	5	10	5	5	5	0	0	2	5	5	5	10
Общее количество часов в год, из расчета 52	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).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

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 захватом ног разнохватом.

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 прием рычаг плеча противнику, лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноименную 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.

Броски за счет ног: подножки (передние, задние, боковые);зацепы ; подбивы; подсечки из стойки с падением; подсады, в т.ч. бросок через голову.

Броски за счет туловища (через себя): через бедро; «Мельница»; через спину с захватом головы; через грудь.

Броски за счет рук: рывком за рукава; рывком за ногу; рывком за две ноги; кувырком; переворотами.

Болевые приемы: «Рычаг локтя» — перегиб локтевого сустава; «Узел» - рука выкручивается наружу; «Обратный узел» — рука выкручивается

внутри; «Ущемление» двуглавой мышцы плеча (бицепса); «Рычаг колена» — перегиб коленного сустава; «Ущемление» мышц задней поверхности голени и ахиллесова сухожилия.

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 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.

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-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический 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. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

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 занимающимися.

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. Для совершенствования ориентировки пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м² (2х2 м);

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. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

д) если самбист в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

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

а) Целевой установки. Она создает потребность, которую спортсмен может удовлетворить в результате выступления на соревнованиях. Это может быть завоевание звания чемпиона, получение разряда, необходимость выхода в следующий этап соревнований и т. п.

Правильная целевая установка приводит к соответствующим действиям и направленности работы психики:

б) Оценки спортсменом своей возможности добиться поставленной цели. Если 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. Если он не уверен, что сможет добиться решения поставленной задачи, то его действия целиком подчинены перестраховке. Он стремится застраховать себя от возможных упреков. Действует «для вида» или полагается на случайность.

Мобилизационная готовность к соревнованиям самбиста высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования схваток с вероятным наиболее сильным соперником. Следует обеспечить уверенность самбиста и возможности победы, представление о верных путях и способах достижения победы. Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы и «накачку», но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать. Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности самбиста на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики. Спортсмен должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи. Эта уверенность появляется в процессе тренировки и оценки условий, в которых будут проходить соревнования. Чем меньше остается после тренировки (подготовки к соревнованиям) нерешенных задач, недоработок, тем выше будет мобилизационная готовность самбиста.

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. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. 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. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что он не может выиграть у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе

своих возможностей. В последнем случае рекомендуется постами и спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить и под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базирясь 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. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

Инструкторская и судейская практика (23 часа)

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 дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- 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 спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях (57часов)

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

3.1.8. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства дисциплина: «весовая категория»

Таблица 23

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	200	13	12	17	15	19	20	24	22	15	18	13	12
Специальная физическая подготовка	466	29	34	44	36	47	37	48	44	34	43	32	28
Техническая подготовка	333	24	24	30	24	30	25	22	34	27	33	31	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	449	37	36	45	38	46	30	24	42	35	48	36	32
Инструкторская и судейская практика	33	3	3	4	2	3	2	0	3	3	3	3	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	83	5	4	6	6	8	7	10	8	7	8	6	8
Участие в спортивных соревнованиях	100	7	15	14	7	7	7	0	7	7	7	7	15
Общее количество часов в год, из расчета 52	1664	128	128	160	128	160	128	128	160	128	160	128	128

Общая физическая подготовка (200 часов)

Практические занятия

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 10-15%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, 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.

Специальная физическая подготовка (466 часов)

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-30%. 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 минуту времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, за 30 секунд времени). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Техническая подготовка (333 часа)

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки. Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением. Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками. Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу.

Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая. Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь. Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону. Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног. Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса). Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень. Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы. Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею). Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу.

Тактическая подготовка (190 часов)

Совершенствование техники и тактики выполнения приемов

Комбинации, завершаемые броском захватом ног, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные следующими бросками, выведением из равновесия, подножкой, захватом

ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги (ног), подножкой (передней, задней, задней на пятке), подсечкой, подхватом, зацепом (стопой, голенью изнутри, снаружи, обвивом, зацепом стопой изнутри), броском через голову, броском через спину, бедро, прогибом, переворотом в партере.

Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ног); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног).

Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы: удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы),

переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги).

Комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.).

Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой выполнения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову - «седло», через спину).

Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку, подхват, зацеп, бедро.

Выполнение броска захватом ноги (ног), подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы).

Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа.

Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину, прогибом.

Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину (бедро), прогибом.

Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски:

захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, бедром и др.

Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др.

Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром. Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов. Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.

Схватки для совершенствования тактики: подавления - силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом; маскировки - техники (приемов, защит), тактики, физических качеств, психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей); маневрирования – схватки с переходом из стойки в борьбу лежа. На переходы из борьбы лежа в стойку, схватки на краю ковра, схватки на выталкивание и с выталкивающим, схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра и др.

Теоретическая подготовка (79 часов)

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.

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).

Воспитание в спорте. Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.

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-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический 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. Спортивные результаты.

Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

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 различных средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Психологическая подготовка (180 часов)

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной

оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Инструкторская и судейская практика (33 часа)

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 (83 часов)

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

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- 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 спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: мастер спорта Российской Федерации.

Участие в спортивных соревнованиях (100 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.9. Боевое самбо.

Удушающие приемы. Освоение защит от ударов руками, ногами разной направленности. Выполнение комбинаций из ударов.

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации: подсад тазом

- подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо
- подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри
- бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи
- подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу
- бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов
- бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

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

Тактика участия в соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр-бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 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 35 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на

одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

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 ковра, борьба за обусловленный предмет.

4.2. Учебно-тематический план программы спортивной подготовки по этапам обучения

Таблица 24

Учебно-тематический план

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:	≈120/18		
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 человека	≈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 культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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	Понятийность. 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 спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/96		
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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного 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/нетренированность	≈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.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 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	≈200	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 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 восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	≈120	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДУ СПОРТА «САМБО»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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»), по спортивной дисциплине «Демо» 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, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Прием в группы начальной подготовки до 1 года осуществляется с 7 лет по спортивной дисциплине «Демо», обучение проходит 3 года с последующим зачислением в группу начальной подготовки до 1 года обучения с 10 лет по спортивной дисциплине «весовая категория».

Дисциплина «Демо» предусматривает общефизическую, специальную и техническую подготовку, и предполагает показательное выступление, которое включает в себя технические элементы самбо в стойке, партере, а также элементы самозащиты без оружия. Помимо этого, необходимо насытить программу акробатическими элементами, а также творческой составляющей.

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.

Дисциплина «боевое самбо» предполагает схожую тактику борьбы, как дисциплина «весовая категория», с использованием нескольких тысяч разных приемов. И в боевом, и в обычном самбо есть как нападение, так и защита, хотя, безусловно, атака больше характерна для боевых видов искусства, и некоторые спортсмены предпочитают ее не использовать. И там, и там применяется одинаковая экипировка - куртка для самбо будет одной и той же, независимо от цели бойца. Однако есть и разновидности:

1. В боевом самбо можно наносить удары ногами и руками, делая разные приемы – удержание противника, броски, болевое воздействие, иногда даже удушение. В дисциплине «весовая категория» удары и физическое воздействие запрещены.

2. Боевое самбо более вариативно – бойцу нужно применить все свои навыки ведения сражения на практике. В дисциплине «весовая категория» достаточно просто их продемонстрировать, причем придется ограничиться лишь определенным набором, который не предполагает вызова боли у противника.

3. В боевом самбо возможны нокдауны и нокауты. Это позволяет бойцу побеждать досрочно. В дисциплине «весовая категория» есть меньше возможностей для досрочной победы.

Ее можно добиться, если бросить соперника на спину и при этом остаться в стойке.

Участие в спортивных соревнованиях по дисциплине «боевого самбо» предусматривает возрастной период обучающихся с 16 лет и старше, занимающихся на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям самбо допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Опасные факторы – это фактор воздействия, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

4. Учебно-тренировочные занятия по самбо должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренными правилами.

5. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по самбо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Тренер-преподаватель должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.

2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и у занимающихся.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Не начинать учебно-тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.

2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7. Запрещается пользоваться без ведома тренера-преподавателя техническими средствами, находящимися в зале.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Проверить исправность инвентаря.

3. Тщательно проветрить спортивное помещение.

4. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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 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, оборудованного 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)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 25);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 26, 27);

- 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.

Таблица 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 (2x3 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 (11x11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	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.	Перекладина 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

Таблица 26

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Таблица 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед-ца изм-ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)

1.	Ботинки для самбо	пар	на обучаю щегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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 и высшего 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. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика/ - Ростов на Дону: Феникс 2009

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо/ в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

3. Гаткин Е.Я. Борьба самбиста / М-1997

4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / - М. 2001

5. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство:"Лист",Москва 1997.

6. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое/Воронеж 1997 г.

7. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

9. Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./, Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. -М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие / - м. Просвещение, 1993

12. Куринной И. Самбо для профессионалов/ чч. 1,2,3
 13. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
 14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
 15. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
 16. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ - Советский спорт, 2008
 17. Табаков С.Е. Сто уроков самбо/ под редакцией - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
 18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998
 19. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995
 20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ - М 1996
 21. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
 22. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
 23. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018 г.
 24. Приказ от 24.11.2022 г. N 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
 25. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
 26. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Интернет-ресурсы:*
27. (www.rusada.ru) РУСАДА, антидопинговое агентство.
 28. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
 29. (<https://minsport.orb.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Оренбургской области.
 30. (www.sambo.ru/) Федерация самбо России.

31. <https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>
СамСебеВоин. Самооборона боевые искусства