

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС»
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО
решением тренерского совета
МКУ ДО СШ «Колос»

Протокол № 11

от «02» мая 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО СШ «Колос»
З.М. Кудаев

Приказ № 11/1 от «02» мая 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«САМБО»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1245 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 27.11.2022 № 1073 (зарегистрировано в Минюсте 13.12.2022 г., регистрационный № 71495)

Срок реализации программы бессрочно
Этап начальной подготовки
Тренировочный этап
Этап совершенствования спортивного мастерства

г. Прохладный
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Характеристика вида спорта «Самбо».	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».	5
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации. дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
2.7. План инструкторской и судейской практики.	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
3. Система контроля.	17
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».	20
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	21
4. Рабочая программа по виду спорта «Самбо»	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	24
4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.	24
4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки.	34
4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.	51
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	63
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».	63
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки ГТО виду спорта «Самбо».	66
6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими руководящими и иными работниками.	66
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.	66
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.	67
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.	68

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 №1073 (зарегистрировано в Минюсте 13.12.2022 г., регистрационный № 71495) (далее – ФССП).

1.1 Характеристика вида спорта «Самбо»

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо с только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России.

1.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по самбо является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов и уровней подготовки:

- начальная подготовка (НП): освоения основ техники самбо - 2 года;
- тренировочный этап (Т): освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по самбо - 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (СС): уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов формируется с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях - без ограничений.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	НП-1	2 года	10	От 12-24
	НП-2			От 12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Т-1	4 года	12	От 6-12
	Т-2			От 6-12
	Т-3			От 6-10
	Т-4			От 6-10
Этап совершенствования спортивного	СС	Без ограничений	14	От 2-6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Таблица №2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	СС-1	СС-2	СС-3 и выше
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	20	20	20
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6	6	7	7	7
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936	1040	1040	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260	312	312	364	364	364

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица № 3 - Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «Самбо».

№ 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)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				ства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица №4 - Объем соревновательной деятельности.

Этапный норматив	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		
Контрольные	1	1	4	3	4	4
Отборочные	–	1	1	2	3	3
Основные	–	1	1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта. На основании годового плана спортивной подготовки спортивной школой, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. .

Таблица №5 - Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этапы совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1	2	3	4	

		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24	8-14	6-14	2-6			
1.	Общая физическая подготовка	116	146	137	137	183	173	140
2.	Специальная физическая подготовка	40	62	150	182	207	308	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	25	34	33	57
4.	Техническая подготовка	118	150	206	254	224	233	228
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	32	46	86	99	142	142	228
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	8	10	9	14	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	13	21	33	33	57
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832		1040

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 №6 - 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: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта 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 течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течении года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: направленных на - 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 течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильных навыков режима дня с учетом спортивного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций; знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортс-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года

	менов 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, открытиях (закрытиях), и иных мероприятиях) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении 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 на: достижение 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 течении года

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

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать, меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходя-

щих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организации, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Таблица №7 -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
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> -предоставление информации о списке запрещенных препаратов; -онлайн курс РУСАДА; -беседа на тему «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»; -анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля»; беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»; -анкетирование на тему «Процедура взятия проб мочи и крови»; - информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»; -беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. 	В течение года	Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.

	<p>Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>-предоставление информации о списке запрещенных препаратов, - онлайн курс РУСАДА, -беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>-анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>-беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением»;</p> <p>- анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля».</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>	<p>В течение года</p>	<p>Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>-онлайн курс РУСАДА;</p> <p>- беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>--анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура допинг-контроля»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура взятия проб мочи и крови»;</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия при-</p>	<p>В течение года</p>	<p>Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.</p>

	<p>менения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»; -беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»».</p>		
--	--	--	--

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка занимающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

На тренировочном этапе обучающийся самостоятельно ведут дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися; оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания ин-

структура по спорту судьи по спорту.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Колос» Прохладненского муниципального района, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Таблица №8 План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок является:

- усиленное, правильно питание;
- режим дня;
- посещение сауны;
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в

- периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна.

Конкретный план, объём и целесообразности, проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

Текущий контроль обучающихся направлены на объективную оценку результативности реализации Программы.

Задачи текущего контроля:

выявление степени освоения обучающимися Программы в рамках этапа подготовки;

определение уровня развития практических умений и навыков, учет динамики прироста индивидуальных показателей обучающихся;

контроль над выполнением программы и календарного плана спортивно-массовых мероприятий;

повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты работы, определение эффективности работы тренерского коллектива.

Основные принципы текущего контроля:

обязательность для всех обучающихся на этапах спортивной подготовки;

объективное, гуманное и доброжелательное отношение к занимающимся.

Текущий (оперативный) контроль за динамикой прохождения материала программы, уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья занимающихся осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе, зачетов и т.п.

Текущий контроль проводится во всех группах спортивной школы. В процессе всего тренировочного периода ведется учет и анализ всех личных достижений, обучающихся (результаты выступления на соревнованиях, уровень развития способностей и пр.)

Промежуточная аттестация осуществляется по годам подготовки в пределах одного этапа (этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства).

Итоговая аттестация проводится при переводе обучающихся на очередной этап подготовки. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, имеющие соответствующий стаж тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные программой для данного этапа.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце мая во всех группах, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных данной Программой.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей

(законных представителей занимающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется на заседании педагогического совета с учетом требований Программы.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит необходимый спортивный инвентарь, Ведомости контрольно-переводных испытаний (на каждую группу).

Для контроля над проведением промежуточной и итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в количестве не менее 5 человек (председатель, члены комиссии). Председателем комиссии является заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Заполнение ведомости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно. В состав комиссии включаются высококвалифицированные тренеры, иные компетентные специалисты.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система баллов. Оценка проходного балла выставляется обучающемуся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, соответствующие году и этапу подготовки. Не набравшим проходной балл является обучающийся, не справившимся с контрольно-переводными испытаниями по одному или нескольким критериям, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимся образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы по соответствующим критериям не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Обучающиеся, прошедшие промежуточную и итоговую аттестацию (набравшие проходной балл), переводятся на следующий этап подготовки. По решению педагогического совета, обучающиеся могут быть переведены досрочно на более высокий этап подготовки (на основании результатов контрольно-переводных испытаний).

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию (не набравшие проходной балл), могут продолжить тренироваться повторно, но не более одного раза на этапе подготовки или продолжить заниматься по предпрофессиональной программе (при наличии свободных мест).

Решение о переводе обучающихся на следующий этап подготовки, их повторном прохождении этапа подготовки принимается педагогическим советом на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (набранных баллов) и утверждается приказом директора Учреждения.

Обучающиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год прохождения этапа подготовки решением педагогического совета и по заявлению родителей (законных представителей).

По результатам итоговой и промежуточной аттестации, аттестационная комиссия составляет анализ по следующим параметрам:

количество обучающихся, полностью освоивших программу (%), переведенных на следующий этап подготовки; освоивших программу в неполной степени и оставленных на повторное прохождение этапа подготовки; не освоивших программу и переведенных на предпрофессиональную программу;

причины невыполнения обучающимися программы;
необходимость коррекции программы.

Ведомости контрольно-переводных испытаний и анализ результатов аттестации сдаются в учебную часть учреждения.

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

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся используется нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы предусмотренные программой спортивной подготовки. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовки занимающихся по программе спортивной подготовке осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

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

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

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру-преподавателю проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более

эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Результатом реализации Программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, которая дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки является:

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На 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 муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица №9 - Нормативы общей физической и специальной 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						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

Таблица №10 - 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				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 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	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21	26
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Таблица №11 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 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18	20
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17	20
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4. Рабочая программа по виду спорта «Самбо»

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4.1.1 Программный материал для групп этапа начальной подготовки 1 и 2

года обучения (НП-1, НП-2)

Технико-тактическая подготовка

Основы техники

Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

Повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи.

Падения- на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков.

Положение самбиста- по отношению к коврику (стоя на стопах, на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).

Усилия самбиста, направленные на выведения из равновесия назад, вперед, вправо, влево, вперед - вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад- влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

переворачивание с захватом на рычаг;

переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

переворачивание с захватом на «ключ»;

переворачивание косым захватом;

переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки; - опрокидывание.

Удержания

удержание сбоку;

удержание сбоку без захвата шеи;

обратное удержание сбоку;

удержание поперек;
удержание со стороны головы и захватом рук;
удержание со стороны ног;
удержание верхом;
удержание поперек с захватом головы;
удержание со стороны головы с захватом пояса;
удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приёмы

рычаг локтя через бедро;
узел ногой;
рычаг локтя при помощи плеча сверху;
рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;
рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
рычаг локтя при помощи туловища сверху;
рычаг локтя с захватом руки между ног;
рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;
рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
узел плеча из удержания сбоку;
узел поперек;
рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья;
ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
рычаг колена между ног;
узел бедра ногами;
ущемление икроножной мышцы;
защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Борьба стоя (броски)

задняя подножка;
задняя подножка с колена;
задняя подножка с падением;
задняя подножка под две ноги;
задняя подножка с захватом ноги снаружи;
задняя подножка с захватом ноги изнутри;
задняя подножка на пятке;
передняя подножка с колена;
передняя подножка;
передняя подножка с захватом ноги снаружи;
бросок рывком за пятку;
бросок рывком за пятку изнутри;
бросок рывком за руку и голень;
бросок с захватом двух ног;
бросок через бедро;
бросок через бедро с захватом головы с падением;
бросок с захватом руки под плечо с падением;
бросок с захватом руки на плечо;
бросок через голову;

бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
бросок через голову голенью между ног;
боковая подсечка;
боковая подсечка при движении противника вперед;
боковая подсечка при движении противника назад;
боковая подсечка противнику, встающему с колен;
боковая подсечка при движении противника в сторону;
боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
боковая подсечка в темп шагов;
передняя подсечка;
передняя подсечка с падением;
передняя подсечка в колено;
зацеп изнутри под разноимённую ногу;
зацеп стопой;
зацеп голенью и стопой (обвив);
обхват;
обхват с захватом ноги снаружи;
обхват с захватом двух рукавов;
выведение из равновесия с захватом рукавов;
подхват снаружи;
подхват изнутри;
подхват с захватом ноги снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Основы тактики

Общее понятие о цели поединка: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая).

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-преподавателя;

проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;

контроль веса;

планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, пи-

тьевой режим);

анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические).

Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата.

Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для туловища.

4 Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.

Повороты налево, направо переступанием и прыжком.

Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.

Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны.

Расчеты на первый- второй, по три, по четыре.
Выполнение команд “Шагом марш!”, “Группа, стой!”
Упражнение на развитие основных движений, ходьба
Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.
Ходьба с различными движениями рук.
Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
Ходьба с поворотами по сигналу.
Ритмичная ходьба.
Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами,
Ходьба с изменением темпа.
Бег
Бег мелким и широким шагом.
Бег на носках с высоким подниманием коленей.
Бег с преодолением препятствий.
Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
Бег “змейкой” между расставленными предметами.
Смешанный бег на месте и в движении.
Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
Бег со средней скоростью 60 м.
Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
Бег по пересеченной местности (300-500м).
Челночный бег (3 раза x 10 м).
Бег с сохранением правильной осанки.
Свободный непринужденный бег во время игры.
Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами.
Быстрый бег парами, группами.
Прыжки
Прыжки на двух ногах на месте.
Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).
Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.
Прыжки в длину с места.
Прыжки в длину с разбега.
Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).
Прыжки через короткую скакалку.
Прыжки через неподвижную длинную скакалку.
Прыжки через качающуюся длинную скакалку.
Прыжки на возвышение до 20-25 см.
Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
Прыжки на одной ноге.
Произвольные прыжки на месте и в движении.
Бросание, ловля, метание
Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)
Метание в движущуюся цель.
Катание набивных мячей (1 кг).
Перекатывание малого мяча друг другу.
Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).
12 Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров.
Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю.
Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров.
Метание теннисного мяча на дальность по “коридору” (ширина 10м.).
Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.
Броски мяча в кольцо.
Ползание, лазание
Произвольное ползание.
Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
Пере ползание через несколько предметов подряд.
Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.
Ползание назад.
Попытки лазанья по канату (шесту).
Попытки лазанья по веревочной лестнице.
Чередование ползания с другими видами деятельности.
Ползание по-пластунски.
Лазанье по канату, веревочной лестнице.
Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп.
Ползание по скамейке, бревну.
Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом.
14 Ползание по полу “каракатицей” вперед, назад.
Упражнения на равновесие
Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
Бег по наклонной доске на носках.
Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.

Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).

Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.

Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.

Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

Баскетбол.

Футбол.

Игра на развитие свойств психики.

Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).

Игры эстафеты с элементами спортивных игр.

Игры с элементами борьбы.

Игры на развитие органов дыхания.

Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.

Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.

Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.

Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.

Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.

Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.

Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.

Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).

Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.

Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.

Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднятие рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.

Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затыл-

ком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

Упражнения на развитие гибкости:

- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.

- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.

- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа Прогибы, назад стоя на коленях.

- Садиться между голенью на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.

- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу. Наклоны туловища вперед, стоя.

- «Выкрут» с гимнастической палкой.

- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

- Вращение и наклоны головы.

- Разгибание и сгибание пальцев руки.

- Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.

- Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.

- Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.

- Заведение ноги за голову в положении сидя.

- Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.

- В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.

Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах “тачкой”; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, шесту; висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке; в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза; приседание во фронтальной, левой, правой стойках; приседание с предметом в руках; игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”.

Упражнения на развитие скоростных качеств:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек). Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), «Кот и мыши», «К своим флажкам», «Забери мяч», «Наступи на ногу», «Поймай руку», «Быстрые руки» и т.д.

Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

-Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.

-Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.

-Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

-Кувырки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковре при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

игры в касания;

игры в блокирующие захваты;

игры в атакующие захваты;

игры в теснения;

игры в дебюты;

«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным

мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы самбо.

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

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

Выдержка: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

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

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

Выдержка:

преодоление болевого рефлекса;

преодоление усталости.

Настойчивость:

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 борьбы самбо.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива самбистов.

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

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативность: выполнение поручений работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

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

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

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

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмо-

циями, положительной оценкой результатов работы.

4.1.2 Программный материал для групп тренировочного этапа. Программный материал для групп 1 года обучения (Т-1).

Технико-тактическая подготовка

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с палением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия - движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;

бросок с обратным захватом двух ног;

бросок захватом руки и голени изнутри;

бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

-зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;

задняя подножка после передней;

передняя подножка после боковой подсечки;

передняя подсечка после боковой подсечки;

зацеп изнутри после броска через бедро;

бросок через бедро после зацепа снаружи;

бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;

бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

подхват после подсечки;

бросок через бедро, после зацепа снаружи;

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;
задняя подножка после передней;
передняя подножка после боковой подсечки;
передняя подсечка после боковой подсечки;
зацеп изнутри после броска через бедро;
бросок через бедро после зацепа снаружи;
бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
передняя подсечка после зацепа изнутри;
бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
подхват после подсечки;
бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа:

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
узел обеих ног;
удержание сбоку с захватом ноги противника;
удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;
удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
рычаг локтя после узла поперек;
рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний.

Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

освобождение от захвата рук;
освобождение от захвата одежды на рукавах;
освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею;
загиб руки за спину нырком;
сопровождение нарушителя («милицейский захват»)
сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
сопровождение нарушителя двумя дружинниками;
защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);
задержание путем подхода к противнику сзади;
защита от удара кулаком в голову сбоку;
защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
защита от удара рукой (прямого) в голову;
защита от удара лопатой, топором, палкой;
защита от удара ножом сверху;

защита от удара ножом снизу;
защита от колющего удара ножом;
защита от удара ногой сбоку; - защита от прямого удара ногой.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации - передняя подножка-подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка- бросок через бедро, подхват-подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

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, изменить 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.

Общая физическая подготовка Легкая атлетика:

развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;

развитие ловкости - челночный бег 3*10м;

развитие выносливости - бег 400м., кросс-2-3 км.

Гимнастика:

развитие силы - подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей 2-3 кг, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;

развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;

развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

развитие гибкости;

упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Тяжелая атлетика:

развитие силы- поднятие гири (16кг), штанги (25 кг).

Бокс:

развитие быстроты- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

Спортивная борьба:

развитие гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

развитие ловкости - партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину);

развитие силы - приседание с партнером на плечах, поднятие, 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 на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей.

Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

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

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

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моде-

лированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с 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, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Соревновательная подготовка

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на тренировочного этапа 1 года обучения по самбо

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного	8
Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста,	

Программный материал для групп на тренировочного этапа 2 года обучения (Т-2)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек

(низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;

бросок с обратным захватом двух ног;

бросок захватом руки и голени изнутри;

бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

бросок через плечи («мельница»);

бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;

зацеп ступней с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;

задняя подножка после передней;

передняя подножка после боковой подсечки;

передняя подсечка после боковой подсечки;

зацеп изнутри после броска через бедро;

бросок через бедро после зацепа снаружи;

бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;

бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

подхват после подсечки;

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа Переворачивания

переворачивание с захватом ног руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;

переворачивание с захватом головы и забеганием;

переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;

переворачивание с захватом ног соперника ногами.

-переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. Удержания

удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги;

удержание сбоку с захватом ноги противника;

удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;

удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.

Болевые приемы

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

узел обеих ног;

рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;

рычаг локтя после узла поперек;

рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором
стопой в подколенный сгиб.

Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний.

Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

- освобождение от захвата рук;
- освобождение от захвата одежды на рукавах;
- освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
- освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
- освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею;
- загиб руки за спину нырком;
- сопровождение нарушителя («милицейский захват»)
- сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
- сопровождение нарушителя двумя дружинниками;
- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);
- задержание путем подхода к противнику сзади;
- защита от удара кулаком в голову сбоку;
- защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
- защита от удара рукой (прямого) в голову;
- защита от удара лопатой, топором, палкой; - защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом снизу;
- защита от колющего удара ножом;
- защита от удара ногой сбоку;
- защита от прямого удара ногой.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации- передняя подножка-подхват, через спину-передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка- бросок через бедро, подхват-подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

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, изменить 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.

Общая физическая подготовка Легкая атлетика:

развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;

развитие ловкости - челночный бег 3*10м;

развитие выносливости - бег 400м., кросс-2-3 км.

Гимнастика:

развитие силы - подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей 2-3 кг, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;

развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;

развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

развитие гибкости;

упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Тяжелая атлетика:

развитие силы- поднятие гири (16кг), штанги (25 кг).

Бокс:

развитие быстроты- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

Спортивная борьба:

развитие гибкости и быстроты забегания на мосту влево, вправо, перевороты

на мосту, броски манекена через спину;

развитие ловкости - партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину);

развитие силы - приседание с партнером на плечах, 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 на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей.

Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

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

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

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

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с 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, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Соревновательная подготовка

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	5
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед по-	

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

План инструкторской и судейской практики для групп тренировочного этапа
2 года обучения по самбо

Инструкторская и судейская практика

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Восстановление организма самбиста: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, прогулка на лыжах, восстановительное плавание.

Программный материал для групп тренировочного этапа 3 года обучения (Т-3)

Технико-тактическая подготовка. Техника.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, передвижениях.

Броски в стойке:

бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;

«мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;

подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

подхват с захватом двух рукавов, отворотов;

бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

бросок «ножницы»;

бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;

обвив с захватом рук;

«мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;

подсечка изнутри.

Приемы борьбы лежа:

удержание поперек с захватом дальнего бедра;

удержание поперек с захватом ближнего бедра;

узел плеча с кувырком вперёд;

рычаг локтя зацепом ногой ближней руки;

обратный узел руки заваливая соперника на себя;

ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;

рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;

ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;

рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;

узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;
рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

переходы: удержания-болевые на руки, удержания -болевые на ноги.

Примерная последовательность совершенствования в технике
повторение и совершенствование сочетаний бросков;
повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;

повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Прикладные приемы самозащиты;

связывание;

защита от укусов штыком;

действия ножом в разведке, снятие часового;

действия малой лопатой;

взятие «языка»;

способы защиты от удушения;

игровые ситуации на обезвреживание нарушителя.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

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 60с 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, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

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, рондад.

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

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

Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки - 1,5-3 км.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - самбист удерживает его за ноги - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 - 40 с, вынудить противника

сдаться посредством проведения болевого.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка

Совершенствовать способности самбиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными самбистами и коллективом в целом. Развивать дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с самбистами других клубов.

Совершенствовать положительные личностных качества в условиях руководства младшими самбистами со стороны старших. Формирование дисциплинированности, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп тренировочного этапа 3 года обучения по самбо

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заклю-	6
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревно-	

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по самбо согласно календарного плана.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Клиническое проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки,

оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Программный материал для групп на тренировочного этапа 4 года обучения.

Технико-тактическая подготовка

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски в стойке

бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);

бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;

бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);

бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;

подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;

бросок «задний переворот»;

переход на рычаг колена кувырком.

Комбинации бросков

зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;

задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;

бросок с обратным захватом ног после передней подножки;

зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;

подхват после попытки броска через бедро;

задняя подножка на пятке от передней подножки;

зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;

бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков;

повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;

повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;

повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с

другими приемами.

Приемы борьбы лежа

ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног;

переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног;

переход на рычаг колена от рычага локтя между ног;

ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

повторение и совершенствование удержаний;

повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;

повторение и совершенствование взятий на болевой приём;

повторение и совершенствование уходов от удержаний;

повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Тактика

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.

Физическая подготовка

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 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при пере-

движении 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 3-5 минут и таких 36 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. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанг, лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

Плавание: для развития выносливости - дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Состояния самбистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других спортсменов. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в самбо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного самбо. Личностные черты самбиста - агрессивность, интеллект, твердость характера,

тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Теоретическая подготовка

Распределение материала по теории для групп на тренировочном этапе 4 года обучения

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на тренировочном этапе

4 года обучения по самбо

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.	

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

4.1.3 Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На данном этапе формируется специализация спортсмена по направлениям: спортивное самбо, при условии достижения спортсменом 18-ти летнего возраста.

Технико-тактическая подготовка

Техника

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений в боевом самбо, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват. Совершенствование скрываемых, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на раз-

личных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне ковра.

Броски в стойке

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков;

повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;

повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;

повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

повторение и совершенствование удержаний; повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;

повторение и совершенствование взятий на болевой приём;

повторение и совершенствование уходов от удержаний;

повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Переходы от борьбы стоя к борьбе в партере

смешанные комбинации из бросков и приемов борьбы в партере (броски с последующим преследованием);

болевые приемы, подготавливаемые и проведенные из стойки (висячка, колесо);

переводы к борьбе лежа, накрывания противника и ответные приемы лежа против бросков.

Переходы от борьбы лежа к борьбе в стойке

вставания;

смешанные комбинации из вставаний и бросков;

броски, подготавливаемые из положения борьбы лежа;

тщательное совершенствование приемов личного комплекса (коронные приемы в стойке и партере).

Комбинации ударов рук и ног. Комбинации ударов и бросков. Комбинации ударов, бросков и техники болевых и удушающих приемов. Тактика ведения боя. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Тактика

Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия. Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста: бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Техника подворотов при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски

без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1 -я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1 -я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без куртки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа

1 минута; 7-я станция - борьба в стойке с захватом - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 -я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой 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 и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1 -я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полу-приседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание

партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - техника подворотов находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба, стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер;

9-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук, в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера-преподавателя, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний самбиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым самбисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у самбиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и

принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на этапе спортивного совершенствования (ССМ) по самбо

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Инструкторская практика		
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «мирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории самбо, о россиянах - чемпионах мира, Европы.	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.	+
5.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники самбо.	+
6.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+
Судейская практика		
1.	Понятие о системе оценок за технические действия.	+
2.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
3.	Ведение протоколов хода соревнований	+
4.	Судейская коллегия; обязанности судей.	+
5.	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	+
6.	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	+
7.	Судейство первенства СШ, среди групп младшей возрастной группы.	+
8.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+
	Всего часов	8-10

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психо-профилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

№	Тема	Содержание	Этапы
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	НП, ТЭ
2.	История развития самбо за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	Возникновение самбо. Характеристика самбо. Достижения самбистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по самбо в России. Организация Федерации в самбо.	НП,ТЭ
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.	НП, ТЭ, ССМ
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и самоконтроль.	Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Питательные смеси.	НП, ТЭ

5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.	НП, ТЭ, ССМ
6.	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	ТЭ, ССМ
7.	Основы тренировочного процесса	Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки спортсмена: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.	ТЭ, ССМ

8.	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	НП, ТЭ, ССМ
9.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	НП, ТЭ, ССМ
10.	Физические качества и физическая подготовка	Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.	ТЭ, ССМ
11.	Сведения о физиологических основах трени-	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила,	ТЭ, ССМ

	ровки	быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	
12.	Планирование и контроль спортивной подготовки	Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Составление индивидуальных планов подготовки, дневник самоконтроля спортсмена. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.	ТЭ, ССМ
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Требования к местам занятий. Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.	НП,ТЭ, ССМ
14.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	НП,ТЭ, ССМ
15.	Федеральные и международные антидопинговые правила.	Понятие о допинге. Проблема мирового спорта. Кодекс ВАДА. Ответственность за применения допинга. Антидопинговые мероприятия.	ТЭ, ССМ

16.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное применение приёмов борьбы. Ответственность за превышение пределов необходимой обороны.	Законодательство России о возможностях гражданина защищать свои права. Знания возможностей применения самозащиты. Характеристика нападения. Характеристика защиты. Превышение пределов необходимой обороны. Соответствие и не соответствие защищаемых интересов и причинение вреда. Ответственность за превышение пределов необходимой обороны. Уголовный кодекс о самообороне спортсменов.	ТЭ, ССМ
17.	Установка на соревнования и разбор результатов борьбы	Психологические приёмы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка). Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.	НП, ТЭ, ССМ

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. 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. 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 ГТО спортивным дисциплинам вида спорта самбо.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-техническое условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования (или) объектом соответствующей материально-технической базой и 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)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- 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 №12 - 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 (2х3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	5
7	Канат для лазания	штук	2

8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Ковер для самбо (12x12 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
18	Мат гимнастический	штук	10
19	Мешок боксерский	штук	1
20	Мяч баскетбольный	штук	2
21	Мяч волейбольный	штук	2
22	Мяч для регби	штук	2
23	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
24	Мяч футбольный	штук	2
25	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
26	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28	Резиновые амортизаторы	штук	10
29	Секундомер электронный	штук	3
30	Скакалка гимнастическая	штук	20
31	Скамейка гимнастическая	штук	4
32	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33	Табло судейское электронное	комплект	1
34	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36	Урна-плевательница	штук	2
37	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
38	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица №13 - Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Таблица №14 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наимено-	Еди-	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п	вание	ница измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ботинки для самбо (самбовки)	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки ГТО виду спорта «Самбо»

6.2.1 Укомплектованность спортивной школы педагогическими руководящими и иными работниками

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).

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 19111 зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России от 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N22054). Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, численность не должна быть превышать единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы самосовершенствованию. Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 №191н «Об утверждении профессионального стандарта Тренер» Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. N 54519.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации программы

Нормативные правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 10 июля 2023 г.);

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24 июня 2023 г.) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1073 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Учебно-методическая литература:

1. Самбо примерная программа спортивной подготовки для детско- юноше-

ских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.-М.: Советский спорт, 2005.-240с.

2.Борьба самбо: Справочник/автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985г.

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

4.Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. организация и судейство соревнований по борьбе самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1983г.

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

6.Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. - М.: ФиС, 1982г.

7.Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. - М.: ФиС, 1983г.

8.Рудман Д.Л. Самбо/ Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.

9.Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995г.

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

11.Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорта, 1976г.

12.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996г.

13.Шестаков В.Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёшша, В.Б. Шестаков // М.: ОЛМА Медиа Групп, 20 12. - 224 с.ил.

Список Интернет-ресурсов:

<http://sambo.ru/>

<http://www.sambo-fias.org/>

<http://sambonsk.ru/>

<http://www.sambosib.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.sport.nso.ru/>

<http://novosib-sport.ru/>

<http://www.rusada.ru>